XXVII. 10. 13

DE LITERATORVM ET EORVM QVI MAGI ſtratibus funguntur conſeruanda præſeruandáque ualetudine, illorum præcipuè qui in ætate conſiſtentiæ, uel non longè ab ea ſunt, Compendium, cùm ex probatioribus autoribus, tum ex ratione ac fideli experientia concinnatum.

GVLIEL. GRATAROLO
Bergomate Medico
Autore.

***

PARISIIS,
Apud Federicum Morellum, in vico Bellouaco, ad vrbanam Morum.
1562.

BIBLIOTECA NAZ. ROMA VITTORIO EMANUELE
BIBLIOTECA NAZ. ROMA VITTORIO EMANUELE

GVLIELMVS GRATAROLVS DOCTOR MEDICVS, IVRIS-conſulto & Oratori D. Franciſco Gratarolo, conſanguineo ſuo colendo S. D.

NEMO eſt mentis compos, qui poſt animæ ſanitatem, corporis valetudinem, maximum in hac vita bonũ eſſe neget: & receptiſſimũ eſt carmẽ illud vulgatum, Optandum eſt vt ſit mens ſana in corpore ſano. Neque enim diuitiarum vlla gratia, aut liberorum, aut regnorum, denúmque virtutes nec vtiles, nec conferẽtes eſſe abſque ſanitate poſſunt: id quòd etiam ex Eccleſiaſtici cap.30. ſic legitur: Potior eſt pauper ſanus, & bene ualens, quàm diues affecto corpore. Sanitas & incolumitas præſtant omni auro, & valens corpus immenſis opibus. Nullæ diuitiæ meliores ſunt ſanitate corporis, nec vlla voluptas maior lætitia animi. Nec Plato id ignorauit, cùm in ſuis legibus bona humana enumerans, quatuor numero, videlicet: primum locum dat ſanitati, proximũ formæ, tertiùm viribus, vltimum diuitiis: recto

quidem ordine ſapientiq; uſus iudicio uir diuinus, quòd intelligeret, dempta ſanitate, nullo nobis uſui futura reliqua illa tria bona. Sed *heu pudor & negligentia, tam pretioſum & amabilem theſaurum, rebus omnibus plerunque negligentius curamus & tuemur: qui tãdem non niſi amittendo ferè cognoſcitur: idcirco charitate qua præcipuè erga pios & ſtudioſos teneor, motus, ac contra multorum dicacitatem qui omnes medicos mala tantum quærere, ac pecuniæ inhiare nugãtur,* Compendiũ *iſtud qua potui diligẽtia, & maioribus, quàm res parua præſeferat, laboribus, concinnaui. Cuius cauſa non ita in Græcorum medicorum placita iuraui, (quibus tamen potiorẽ ac omnem ferè medicinam debemus) quin ex* ARA*bum quoque præcipuis, veluti ex floribus mellificium apes, quod uerum & rationi conſonum uiſum eſt, ſelegerim, & quæ iam annis quindecim in vſu artis hac in parte obſeruaui, adiecerim.* Et *quamuis huius generis multi ac uarij exiſtant libri ac libelli, quibus omnibus ſuus debetur honos, plerique tamen uel nimia barbarie aut ſuperflua prolixitate legentes afficiunt tædio: alij amethodi ſunt, uel rerum incertitudine aut nimia breuitate parum proſunt. num uerò ego utile dulci miſcue-*

rim, cùm iudicium eſto penes doctos & candidos lectores, tum opus artificem declarabit: quod potui, fideliter præſtiti: nec me ita fallit communis Philautia, quin uideã potuiſſe rem elegantius & uberius à doctiſsimo aliquo noſtri temporis ſcribi. Sed hæc non edidi medicis, (utpote quibus doctiora & longè ampliora non deſunt) at his quibus aliis in rebus & ſtudiis occupatis, longiores medicorum libros euoluendi & iudicandi, haud ſuppetit commoditas: qui boni conſulent conatum meum & bonam uoluntatem: quos arbitror, non pœnitebit emptionis ac lectionis huius libelli. Sed cùm penè omnis elucubratio ſuos habeat Zoilos & detractores, nec deeſſent ſub quorum nomine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo neminem ab ineunte ætate chariorem ferè habeo, elegi: qui (cùm aliâs etiam ſis magnarum iuſtarúmque cauſarum patrocinio aſſuetus) hoc paruum opus à calumniis æmulorum aſſereres: ut qui inter Iuris peritorum eloquentiſsimos, & eloquentium iuris peritiſsimos, in iſta multis nominibus ampla Venetiarum ciuitate, fortaſſe nemini aut paucißimis ſecundus dicaris & exiſtas. Nec uerò defuturum tibi in rem medicam amorem puto, qui ex ea natus ſis familia, & affinitate cum ea

etiam coniunctus, quæ multos iam diutiſsimè habuit & nunc magis habeat non triuiales aut empiricos, ſed abſolutos & claros medicos: ex quibus quos memoria teneo breuiſsimè recenſebo, ut iuniores in familia noſtra ad imitationem accendam. Atque ut à tibi coniunctioribus incipiam, claret iſtic excellentiſsimus D. Hieronymus Gratarolus *ſocer tuus, qui uel ſola ueneranda præſentia, ægrotantes (nimirum curabiles) in ſanitatem, nedum in ſpem, reducit: hunc ſequitur illius haudquaquam degener filius* Antonius, *auum ſuum paternum, ob praxim ſuam adhuc in multorum memoria hærentem, re & nomine referens, ac facilè (*Deo iuuante*) ſuperaturus, cùm & ſtudiorum politiorum, & rerum omnium neceſſariarum commoditates nactus ſit, ac iam lauream adeptus. nõ ſilebo diutius patrem meum* Peregrinum Gratarolum, *philoſophum ac medicum talem, cui non in patria modò ſatis ampla & doctorum numero celebri, ſed etiam uicinis in regionibus pauci eſſent æquales, ſuperior fortaſſe (pro ratione ætatis) nemo: ídque eorum qui illum nouerunt teſtimonio, nõ meo, quod aliquibus ſuſpectum uideri queat. is peſtifero illo anno* 28. *ſupra ſeſquimilleſimum, cùm ob nimios (multorum precibus petitus) ac*

ſedulos in actu medẽdi labores erga plurimos conciues Bergomi in grauiſſimum morbum incidiſſet, qui caput maximè obſidebat, nec ſe ipſum in eo genere morbi iuuare poſſet, à quo plurimos parum antea in ſanitatẽ aſſeruerat, accerſitis nõnullis aliis medicis, tãdẽ intra 14. *dies obiit, ætatis ſuæ anno, ni fallor,* 56. *an uero ui morbi, aut fato, aut alia cauſa, quam dicere ſuperſedeo, Dominus nouit: ante meũ ortũ celeber fuit medicus & grauis, Simon Gratarolus auus Simonis nunc Iureconſulti elegantis, ac non paucis uirtutibus in hac prima iuuenta præditi. nec prætereundi ſunt duo iſtic iuuenes germani fratres Ioannes medicus, & Paſquinus iuriſconſultus, quos nullis uel laboribus uel impenſis parcere arbitror, ut in dies magis atque magis, tam grauibus profeſſionibus reſpõdeant. Sed faxit Dominus Deus & pater æternus, ut non minus Chriſtiana fide, ſpe, ac charitate creſcamus, quàm diuitiis, & mundi fluxis, ac tãdem uanis honoribus: ut in die illa impiis omnibus & incredulis tremenda, acceptabiles compareamus. Bene uale, ac me ſynceriter amantem cum tuis omnibus perpetuò redama. Ex inclyta Baſilea Calendis Martiis.*

G. GRATAROLI DE LITERATORVM CONſeruanda Valetudine, Liber.

PROOEMIVM.

VT ante omnia quód nam hoc in opere meum ſit officium, & quid in ſumma præſtare uelim, pateat: præmittendũ breuiſsimè cenſeo, indicationes medicas à quatuor ſumi capitibus, nempè, uel à ſanitatis natura & cauſis eius, uel à corpore ſano: uel à natura morbi ſuiſque cauſis, & corpore affecto: uel à medio ſeu à quibúſdam communibus. Quæ à natura ſani-

tatis, & à corpore ſano ſumũtur, unam habẽt communiſſimam indicationẽ, bipartitam tamen, conſeruationem ſcilicet & præſeruationem: conſeruationem quidem cùm corpus eſt exquiſitè ſanum: (quale raro contingit) præſeruationem uerò cùm corpus iam incipit in deterius labi: hæque duæ indicationes ac communes medicinæ ad nos in præſenti opere pertinent: nã cùm conſeruatio & præſeruatio uel ad gymnaſticum, uel ad medicum pertineant, ac gymnaſtica ars noſtris temporibus deſierit, ad medicum ſolum pertinebunt, ut etiam Galenus in proprio hac de re libello, tum alibi uoluit. Aliæ indicationes quæ à natura

morbi eiúſque cauſis & à corpore affecto ſumũtur, quæ res ſunt præter naturam, quarum communiſſima indicatio eſt correctio & ablatio, ad medicum morborũ curatorem ſpectãt. Mediam autem illam communiſsimam quãdoque conſeruationem, quãdoque ablationem, indicant cauſæ non naturales, nempe aer, cibus & potus, motus & quies, inanitio & repletio, ſomnus & uigilia, & animi ſymptomata: quibus adduntur ætas, temperatura, cõſuetudo, ars, & natura propria ſiue indiuidualis. Sunt autem media, quia quandoque conſeruationem indicant, quandoque ablationem: ablationem quidem cùm, exempli gra-

tia, aer ægritudini aduerſus eſt: aut enim alteratur cum contrariis, aut mutatur: ſi utilis, conſeruamus cum ſimilibus: ita, cùm ſanos conſeruamus, facimus. Communes ergo ſunt iſtæ indicationes, quia tam conſeruator aut præſeruator ſanitatis, quàm ægritudinũ curator, his utitur. Meum igitur hîc conſeruationis ac præſeruationis munus aggrediẽs, ſequar præcipuè illarum quinque rerum ordinem Hippocraticum, quẽ Galenus cùm alibi, tum in ſecũdo de Tuẽda ſanitate recenſet. Sunt autem, labor, cibus, potio, ſomnus, venus: in quibus, modo ac ordine adhibitis, ſanitatem potiſsimùm conſiſtere, hi duo medicinæ patres

Labor, cibus, potio, ſomnus, venus.

aſſeruêre: illis quinque, Deo iuuãte, addã acceſſoria, res alias nõ naturales, & quæcunque ad præſens negotium utiliora eſſe uidebũtur. De labore itaq; ſeu exercitio narrationem, inuocato æterni patris per Chriſtũ auxilio, incipiamus: hæc pauca, præmittentes. Quòd cùm hominum naturæ ſint numeroſæ, diuerſam quoque uictus & exercitij rationem poſtulant: ac proinde ſicuti (inquit Galenus) fieri nõ poteſt, ut unum calopodiũ ad omnes homines ſutor accommodet: ita nec medicus, unã omnibus, uitæ ſpeciem quæ cõducat, poteſt accommodare. Nonnulli ſiquidẽ ſunt, qui ſi triduo ſe ab exercitatione abſtineãt, protinus ægro-

5. de Tuẽda ſanitate.

tent : aliј in perpetua ferè quiete degētes, tamen ſecundam tuentur ualetudinem : & in aliis rebus ſimilis reperitur diuerſitas. Cū autem ut corporum ipſorū numeroſa diuerſitas eſt, ita uitæ rationū quibus uiuimus, ſint ſpecies diuerſæ: fieri nequit ſanè vt in qualibet propoſita uita, abſolutè optimam corporis noſtri curā exhibeas, ſed eam tantum quæ cuique optima ſit. Quare omnibus iis qui aut ſeruitute, aut etiam impediti negotiis, corpori curando uacare nequeunt, optimam prorſus corporis curam ſcripſiſſe, ſuperuacaneum fuerit : iis autem qui omni modo liberam uitam degunt, præcepiſſe fas eſt, quemadmodum uicturi

ſint fœliciterque & diutiſſimè.

Porrò quod ſimplex inculpatúmque in omni genere eſt, id cæteris omnibus ſeu regula quædam præponi poſtulat. Ac ſimplex inculpatúmque in corporibus quidem eſt (uelut Polycleti regula) quod optimo eſt habitu: in uitæ generibus, quod omnino liberum eſt. Vt aliquis etenim in longiſſimũ prolata uita, etiam bona ualetudine perpetuò utatur, is liber oportet ſit ab omni negotio publico, nimirũ ſibi uiuens duntaxat, ſolique indulgens corpuſculo. Etenim immortale fieri quod genitũ eſt, planè non poteſt: ut uerò in longum perduret tempus, id maximè fieri poteſt. Nã qui optimum (ait Gal.)

Aliorum omnium regula.

Quinam diutiſſimè uiuat.

ſortitus eſt corporis habitum, ſi ab omnibus quæ ad publicum in uita ſpectant, ſecedat, ſibique tantùm uacet, nec morbo ullo quoad fieri poterit unquam tentabitur, neque ante longiſsimũ uitæ tempus morte occupabitur. Sed quis non modò inter Christianos, uerùm etiam inter Ethnicos & Epicureos, tam uecors eſt, ut ſibi ſoli natum ſe eſſe putet, neque unquam aut publici aut priuati alicuius cura illi ſit? His certè (ſi qui ſint,) non ſcribimus: ſed illis qui quod ſupereſt tẽporis à legitimæ uocationis munere, curando corpori modeſtè impẽdunt, ut hominis proprias actiones integrius obire queant: non ut animũ corporis uoluptatibus ſeruire

Non ſolũ nobis nos naſci.

Quibus ſcribatur hic liber.

uire

uiue cogant, tãquam aliam ſuper-eſſe uitam minimè credant; atque idcirco ſolùm curando corpori uacent: quibus Galenus in libris ſex De tuẽda ſanitate ſatis faciet, qui tam longa ſerie & exquiſitè artẽ præſcribit, ut ne inter principes quidem liberrimos & potẽtes & ocioſos, uix puto aliquem reperias qui omnia ſua, alioqui ſaniſſima, præcepta obſeruet. Quæ ſcribimus, omni ferè ætati conducent, pueritia & ſenectute ultima exceptis: quiſque quod ſibi opportunum eſt & commodum accipiat, quantum poteſt. Ad ordinem igitur propoſitum redeamus.

De exercitio ſeu labore.

QVoniam magna pars cõſeruationis ſanitatis in opportuna corporis exercitatione conſiſtit, ut Auicenna, & ante ipſum Hippocrates & Galenus, ait, obſeruanda in primis exercitatio eſt. Laudatur autẽ cùm ob alias cauſas, tum uel maximè quòd opportunè facta, prohibet ne repletiõis materia congregetur, & corpori leuitatem præbet: quin etiam innatum calorem & ſeruat & mirificè excitat, totiúſque corporis uires inſtaurat, & omnes uirtutes roborat: etenim tenuem calorem amplificat, & ſuperfluitates quæ paulatim cõgerũtur, quaque die diſſoluit, et ad loca unde egre-

Exercitij cõmoda.

di ſolent, adducit: tum membra adſuſcipiẽdum alimentum aptiora reddit, propterea quòd excrementitias materias ab eis expellit: ad hæc meatus aperit, in quibus facilè receptus ſanguis ab altrice anima, uirtutib⁹ naturalibus bene miniſtrantibus quæ huic officio delegatæ ſunt, in ſubſtantiam membri uertitur: quæ nutritio aſſidua, uitæ perquàm neceſſaria eſt. Huius enim uirtutis ceſſationẽ, confeſtim mors ſequitur. Accedit & illud exercitationis commodum, quod cùm ſuperfluos humores prohibeat, à pharmacorum uſu excuſat. Danda enim impenſa opera eſt, ut Plato in Timæo inquit, (quæ prius fuit Hippocratis

Pharmacorũ nocumenta.

ſententia) ne pharmacis (præſertim electiuè ſoluentibus) dum fieri aliter poteſt, corpus commoueamus: quoniam & ſi purgant, tamen inueterant: quæ etiam ſi uenenoſa non ſint, qualia certè plurima ſunt, attamen ea ſumere per quam laborioſum eſt: tum quòd naturæ contrarium eorum officiũ eſt, quia humores à membris detrahunt, quos naturæ uires ad ea ipſa pro alimento attrahunt: tum quia præter malos humores, quos educunt, bonos etiam, nec nõ ſpiritus, quibus uita conſiſtit, bona ex parte extrahunt. Nõ ab re itaque ſapiẽtes noſtri multa de exercitio conſcripſere ad uitãdos morbos, qui ex paulatim facta reple-

tione cõtingunt. Quippe cùm poſt nutrimenti diſtributionem, materiæ quædam ſuperſint, quas haud completè natura euacuat, ſub indeq́ue adauctæ, ni educantur, cõmittunt morbos: tum ad euitanda pharmaca quibus uel ſanetur corpus, aut priuſquam morbi ueniãt, præſeruetur, per exercitationem ſicut generantur, ita quotidie expellantur opus eſt: rati ſi reliqua quæ paulò pòſt narranda ſunt, rectè obſeruata fuerint, bonam poſſe ualetudinem in hac præſertim ætate quæ conſiſtens dicitur, imò uerò & antecedẽte & conſequẽte eam ætate, paucis mutatis uel additis, bellè ſeruari. Senectutis regimen præcipuũ hìc non tracta-

5. de Tuē-da ſani-tate.

mus, quod præter Galenum, cùm ab aliis in uniuerſum deſcribitur, tū præſertim proprio libello tracta uit egregius ſenex medicus Antonius Fumanellus Veronenſis. Dabis igitur, pie lector, operā (in Dei gloriam & proximi commodum) ut floridiſsimos conſiſtentiæ annos incolumes cùm tua prudētia, tum etiam noſtro conſilio trā-ſigas: hæc namq; ætas flos uitæ dicitur. Tranſiges autem, ſi quæ à maioribus noſtris præcepta, & hoc compēdio per me notata ſunt, diligenter obſerues, quorum potiſ-ſimum exercitatio eſt. Quare rectè Galenus, omnes amicos ſuos qui diligētem exercitij curam habuêre, ſemper ſanos fuiſſe teſta-

tur. Sed quoniam non quoduis nec qualibet hora opportunum & laudabile exercitium eſt, de tempore quo peragendum eſt; déque illius generibus tractare iuſtũ eſt. Tunc hora, ut inquit Auicen. corpus exercendi peropportuna eſt, quãdo in eo ipſo corpore, quod exercẽdum eſt, praui humores non exiſtunt, quos exercitium per agitationem & calefactionẽ per corpus diſpergat, aut ad membrũ aliquod princeps aut principi miniſtrans, aut aliam corporis partem declinare, uel intendere & putreſcere faciat. Ad hæc alui & ueſicæ excremẽta priuſquam te exerceas, depoſuiſſe, & cibũ ante aſſumptum concoctũ in uentriculo **Exercitij tempus.**

6, Epid. Par. 4. Aph. 28. et Gal. 5. De tuẽda ſanitate.

eſſe, operæpretium eſt. Nam & Hippocrates, præter rationem ipſam, præcipit ut labores cibos præcedant. Quamobrem poſt cibum cauendam exercitationem puto: quoniam & accidẽtia animi fortia, & motus corporei fortes concoctionem impediunt, putrediníſque cauſa ſunt: quãuis leuem ambulationem, ut cibus ad imam uẽtriculi partem accedat, (ubi melior fit cibi concoctio) profuturam arbitror. Poſteaquam uerò cibus è uentriculo egreſſus eſt, nec tamen fortior adeſt fames, tunc cõpetẽs hora exercitij eſt, æſtate quidem in exortu ſolis, ne duplici calore afficiatur corpus: primo autẽ vere & autumno duabus poſt ſo-

lem exortum elapſis horis, ut frigus matutinum uitetur. Vt enim meridianus calor noxius eſt, ita matutinum frigus, autumno præſertim & hyeme, fugiendum eſt: quãquam & domi ſimulátque de lecto ſurrexiſti, exercere te ualeas. Hyeme uerò, tepefacto aere in domo, aut in operto quouis loco, & circa meridiẽ, exerceri Auicẽna præcipit, ne commoda exercitij tollat frigus, aut impediat: nihil enim uirtuti regitiuæ totius, frigore infenſius eſt: præſertim cùm maius quoddam excalfacto corpori repentè accidit. Cùm uerò plura ſint exercitij genera, ea potiſsimùm quæ cognouero eſſe præſtãtiora & magis his quibus ſcri-

Anni partiũ exercitium.

Deambulatio. bo opportuna, cõmemorabo. Primum itaque deambulatio occurrit, quæ frequentius præſto, tum leuis & fortis exercitatio eſſe poteſt. Nam ſi leuis motio & plana ſit, debile exercitium eſt, quo feruidis menſibus & prima autumni parte utaris, quoniam per hæc tẽpora calor aeris & ſiccitas præualet: non igitur (præcipuè bilioſo homini) motione forti magis inflammandum & exſiccandum

Aeſtas. eſt corpus: & profecto nullum eſt tempus quo minus æſtiuo exercẽdum ſit corpus: quamobrem quiete potius (in regione calida) quàm forti exercitio eſt opus: quoniam nihil eſt quod innatum calorem adeò incendat ſicut labor & mo-

tus: iterata uerò perdiu & abſque interpoſita mora fortiuſculũ exercitandum eſt, quod uerno tempore agendum eſt, quia uernum exercitiũ iure optimo maius quàm æſtiuum eſſe debet: Vnde longiorem ambulationem, ſuauem tamen, peropportunam hoc tempore arbitramur: lõgiorem quidem, ut ſuperfluitates quæ per id tempus antecedente hyeme congeſtæ ſunt, facilè reſoluat. Leuiorẽ autem, ne calefaciat, & nimia agitatione homines feruere (præſertim calidioris temperaturæ) faciat: id nãque leuioris & longioris exercitationis genus calidis & humidis corporibus plurimum cõuenit. Fortis autem ambulatio &

Ver.

Deambulatio fortis.

maximè per ardua atque inæqualia, ut per ſcalas aſcendendo & deſcendendo iteratis uicibus, ita ut anhelitus magnitudo & frequentia adſit, uerum & laudabile exercitium eſt, quo per frigida & humida tempora exerceare liberius. Eſt alterum exercitationis genus de quo ſcripſit Galenus, ſed grauibus & occupatioribus uiris, capitique læſo inopportunū, qui ludus paruæ ſphæræ ſeu pilæ dicitur: in hoc enim ludi genere omnia corporis membra & ſingulæ partes æqualiter mouētur: ſed capiti obeſſe ſolet, quoniam deprimi frequēter euenit: idcirco dum luditur, ſtare, & caput erectum tenere oportet: id quod inſtrumento

Parua pila ludus.

quodam quod ex reti & ligno in circulum ducto fit, quo pila ludẽdo excipitur, ferè cõſequeris. Accedit ſuauiſsimæ exercitationis genus, quo opportunè ruſticãdo, uti poteris: Equitatio nanque laudatiſsimum exercitiũ eſt, capiti & uentriculo ac inteſtinis maiorem in modum conferens, quod priſcis & poſterioribus pergratum ſalubréque extitit. Laudo autẽ exercitium quod ab Auicẽna ad trahendas materias à capite ad inferiora, traditum eſt: fit autẽ in hũc modum. Ligato ligno in fune trabi infixo, appenſis manibus, ita ut à terra leuatus ſis, pedes mouendo te exerceas. Veruntamen optimè purgatum ſit corpus neceſſe eſt, ne

Equitatio.

Exercitium pro capite.

fortè ſuperfluis humoribus ad imas partes detractis, abſceſſus contin-
Lucta. *gat. Luctam uerò ac palæſtrã & ſaltationes quæ inter fortia exer-citij genera numerãtur, utpote pu-blico aut ſtudioſo uiro minimè cõ-grua, nõ pertractabo: hîc tãtũ ob-iter hoc non præteribo, eos exerci-*
Exercitium fortius quibus conueniat.
tatione uti debere uehemẽtiore, ac cõtentiore deambulatione, qui ua-lẽtioris alimẽti cibum ſumpſerint, nẽpe uenatu, palæſtra, curſu, diſ-co, pila parua: et ſummatim quod-cunq; exercitationis genus his cõ-uenit, quod reſpirationẽ uehemẽ-tiorẽ cõcitare poßit, ac calorẽ au-gere, & tenui quodam ſudore hu-mectã cutim perfundere. Etenim exercitatio acuta corpꝰ tenuat: cõ

*ria craſsius reddit, multa cor-
s ſiccat, mediocris obeſum præ-
t. Iis autẽ qui tenui uictus ra-
ne utuntur, ſatis erit etiam bre-
or deambulatio. Sunt uerò alij* Qui nam exerceri non debeant.
*i impensè calido temperamento
nt, & qui exercitari prorſus nõ
beant: ſed abundè his ſatisfa-
int inambulatio, balneum, &
ollis ex oleo frictio: graciliores
nque tales ſunt, & bilioſi ad-
odum. Illud perpetuò obſeruan-* Exercitij terminus.
*m, ut tãtiſper ſe quis exerceat,
m nondum laſsitudinem exer-
tatione contrahat, quam ſi ſu-
oriri perſentiſcat, deſiſtere con-
enit: ita enim corpus cũ ſuis par-
bus exercendum eſt, ne excre-
entitiæ materiæ, quæ augeri per*

Quid poſt exercitiũ fiendum. Cõgruam in omnibus menſuram requiri.

ocium ſolent, congregentur: quum uerò ſudor apparet, labórque (ut dixi) non leuis in motu percipitur, ceſſandum ab exercitio, ſudórque abſtergẽdus eſt: tum paulò pòſt quietem, reficiendũ eſt corpus, ipſis nanque exercitationibus, ſicuti & cibo & potui, aliiſque rebus menſura congrua adhibenda eſt, quæ rem ipſam neque ultrà quàm par ſit, protrahat, neque etiam de illa adimat: quia exceſſus diſſoluunt uires: defectus uerò tãtum de utilitate adimunt, quantum ipſi à recta menſura deficiunt: facultates enim noſtræ robur ſibi comparant, ſi moderatis congruẽtibúſque exercitiis foueãtur. Sed leuia exercitationis genera,

a, quæ uix nomen exercitÿ merẽ-ur, tum quæ partibus corporis op-ortuna ſunt, quã breuiſſimè per-ringamus: quorum primum iam ntea explicatum eſt, ſuauis in-uam deambulatio: cui fricatio-es accedunt, quæ conualeſcentiũ ꝩ ægrotantium interdum exer-tia ſunt: nõ enim ſanis ſufficiũt, t Plato in Timæo elegantiſſimè, uem Galenus ſecutus eſt, docuit: s uerò profuturas cùm in diuer-ndis à capite uaporibus ad ex-emas partes, tum in aperiendis eatibus, ut facilè difflẽtur mate æ ſubtiliores, credimus. Quini-io ueteres ante & poſt quodlibet xercitationis genus adhibere fri-tiones & unctiones conſueue-

Leuia partiũ exercitia.

Fricatio.

runt: ante quidem, ut apertis per fricationẽ meatibus, facilius exire poſſent materiæ: pòſt uerò, ut quæ egreſſa materia eſt, abſtergatur à cute, & quæ in carne retenta eſt, diſſoluatur: quæ mihi res ſummoperè conferre uidetur. Itaque te hortor ut priuſquam è lecto ſurgas, pectus, dorſum, & uentrẽ leuiter, fortius autem brachia & tibiás manibus aut linteo calidis fricari facias: aut tu ipſe quas potes partes fricando, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum ſuccum, ſimulq́ue corpoream molẽ animantis nutrit: quin etiam ſi cõtigerit ſudor poſt exercitium, abſtergi cum leuiori fricatione facias. Dura porrò frictione

rari corpus, molli ſolui, multa tenuari, mediocri craſſeſcere, tor eſt Hippocrates. Iuuerit etiã ãdo itur dormitum, ſi fortè catis grauedo adſit, tibias & manus fricare atque comprimere: ita im uapores qui ſuperiora petũt, inferiora deriuãtur. Veſpertina ſuper totius corporis frictio iis ilis eſt, quos uel laßitudo ualida emit, uel ſiccitas male habet, uel rophia macerat: cui tamen olei rfuſio temperati. ſeu inunctio, bſequi debet: niſi ungendi antiorũ mos exoleuiſſet cum mul aliis rebus. Oleum ſiquidem nõ lum poſt, ſed ante frictionem iam in apotherapeutice ſeu reratrice frictione poſt exercita-

Frictio ueſperi quibus conferat.

Olei uſus in frictione.

tionem ac laſsitudinē adhibebant, quod ad uelocitatē frictionis conducit, remittit tenſa, ſimulq́; mulcet ac mollit membra defatigata. Leuiſsimum item exercitationis genus & aptiſsimum eſt, uehi nauicula. Sed motiones quæ partes quaſdam exercent, præter fricationes, particulatim perceſeamus.

Varia partium exercitia.

Arcum manibus contrahere, lapides aut quæuis grauia ſedendo aut ſtando iacere, brachiorum & uicinarum partium exercitiū eſt, quãquam in hoc totum etiam corpus exerceri poſſe uidetur. Vocem autem humilem primo, deinde altã legendo mittere, linguæ, gutturis, pectoris, ac pulmonis exercitatio eſt: quæ etiã uentriculo cõ-

re ſolet. Capitis uerò exercitiū praecipua cura obſeruandum eſt, quoniam cerebrum inter cæteras corporis partes frigidiſſimum eſt: ſeruādus igitur omni induſtria eſt eius calor innatus, & ne multitudine ſuperflui obtundatur, diligentiore opera uigilandum. Itaq; uelim quotidie dum è lecto ſurgis, depoſitis alui & ueſicæ excremētis, fricationibus adhibitis (ut mo- ui) petiis lineis mundis, ſiccis, paū calidis, ab anteriori parte uers poſteriorē caput fricando exerceas, ſintque primæ fricationes leues, quibus fortiuſculæ ſuccedant, um pectine anteriore præſertim ſuperiore capitis parte retrorum trahēdo, & rurſus petiis (ſeu

Capitis cura habenda.

linteolis) caput mundando utendum eſt: quæ ſi puluere ligni aloes uel caryophyllorum & roſarum ſiccarum ſuffiätur, cerebro ac ſenſibus longè magis conferēt. Equidem præſentaneum auxilium ex fricatione & pectinis uſu percipies. Naturalis enim calor excitatur, meatus aperiūtur, quibus obſtructis materiæ retinentur & cerebrū patitur: adapertis uerò diſflantur materiæ & uapores, cerebrúmque ſyncerum & ualidum redditur. Inualuit opinio apud multos, præſertim vulgares homines, caput non eſſe abluēdum, habéntque vulgatum, ſed minori ex parte uerū carmen, Sæpè manus, raróque pedes, caput uerò nūquā.

uibus breuiter dico, ea præcipuè pita lauari debere, quæ cerebrũ bent humidum: uel eorum qui mam nutriunt, in quibus ſuperitatum interiorum expulſio remetur, ob capitis & capillorum mmunditiam, quæ nõ parum not, cùm uaporum ac fumorũ pos obſtruendo, egreßiones reſolunéſque impediat: quæ ſordicies er conuenientem capitis ablutioem remouetur. Ob ea incommodà dicebat Auicenna, non conueiẽs eſſe capillos aut barbam proõgari permittere, quòd ſordiciem erreſtrem craſſam obſtruentémue circa radices retineant, niſi ene à ſordicie mundentur. His gitur præcipuè ac etiam illis qui

Capitis lotio.

Fen.3. ca. de ophthalmia.

lauari conſueuerint, bene calida ut lauentur Auenzoar præcipit: roſarum uerò ſiccarũ pugillus & ligni aloes necnon florum camæmeli, aut betonicæ in frigidioribus, ſi tãtillum ea in aqua uel lixiuio debili infuſum fuerit, certè præſtiterit, (qui caput debile aut frigidum humidúmq; , ac memoriam inde læſam reſtaurare uoluerit, optima & facilia remedia reperiet in opuſculo meo de memoria reparãda edito.) ſtatim uerò atq; lotũ eſt caput, lineis linteolis mũdis ac ſiccis tum calefactis diligenti cura ſiccãdum benéq; muniendum eſt ne vento aut frigore lædatur. Ego tamen non lauare, hyeme potiſsimùm, aut ſæpè, ſa-

us duxerim, ijs præſertim qui bſque capillis ut plurimũ degũt: equẽti tamen uſu fricationes iã ictæ & pectinis miniſtratio haẽdæ ſunt: quoniam præter iuuaenta quæ diximus, maximum tiam viſui præſidium afferunt. iſus autem peculiare exercitiũ t, res minutas & luminoſas non ne menſura aſpicere: quanquam Canticis Auicẽna exiles figus & confuſas, tum ſubtiles & inutas literas inſpiciẽdas nõ eſſe xiſtimet. Auditus uerò exercitiũ ſt, ſonos lenes, interdũ etiã manos, audire. Sed à fortioribus ob ectis, ut in hoc ſenſu, ita in aliis auendum eſt: quoniam, ut Ariot. ait, Excellens ſenſibile cor-

Viſus exercitium.

Auditus.

BIBLIOTECA NAZ. ROMA VITTORIO EMANUELE

rumpit ſenſum.

Exercitij uices ſupplet aliquã-
Balneum. *do balneũ, uel aereum, uel aqueũ in aqua dulci: nã de mineralibus aquis, quæ thermæ dicũtur, nihil dico, cùm ad curationẽ morborũ potius ſpectent. Aereo utũtur ieiuni qui craſſiores ſunt, & concoctis ſuperfluis humoribus aut excrementis abundant: aqueum uerò gracilioribus magis conueniet, cuius uſus uarius eſt pro intẽſiori aut remiſsiori caliditatis gradu: de*
3. De tuẽda ſanit. cap. 3. *quo Galenus ſic inquit, Dulcium calefactarum aquarum, ſi temperatæ ſint, uis calida & humida eſt: ſin tepidiores ſint, humida & frigida. Quòd ſi iuſto calidiores reddantur, calida quidem, ſed nõ*

rinde humida: quippe horrere rpora, contrahíque exiles eorũ eatus cogũt, ita ut neque madeere ab extrinſecus accedẽte huore poſsint, nec excremẽti quod tus latet, quicquam emittere. ſc paulò pòſt: Balneum ſi probè lhibeas, ipſum quoq; apotheraæ pars ſit. Nam duras tenſásq; rtes emollit, excrementum, liıamentũq;, ſi quod intus ad cum hæret, euocat. Qui corpore cõ ant carnoſiore, aut collectorum umorum multũ circunferunt, no am potius contraxerint intẽpeſti o horum uſu. Quibus tamen ips ſi euacuẽtur prius, iam imperti hæc iuuamentum ſuum queant, t pote quæ meatus irrigent, atq;

expediant, ſatiſque per halitum digerant. Sed quemadmodum in aliis rebus moderatus uſus immoderato anteferendus uidetur: ita ſe quoque habet balneorum ratio: quippe haudquaquam præproperè iis uti oportet, potiſſimùm ſi ex cõtinua cruditate qui lauatur humores coaceruauerit, aut paulò ante cibis ſe expleuerit. Siquidem cibi nondum cocti, humoréſque crudi accumulati, caloris ad cutẽ impetu, unà & ipſi properant: quò fit, ut inde in poſterum, quòd craſſiores facilè ſimul egredi nequeãt, obſtructiones ſuccedant. Ad hæc in uehemẽtioribus frigoribus, & anni tempore æſtiuo, æquè ſunt fugienda: nam hyeme, diſſoluti qui

Quando noceant balnea.

atea quieſcebant humores, dum ter digerendum à contrario an- tẽporis impetu, in incautos uali us irruit inuaditque frigus, in ceſſariam aliquam partem im- elluntur, ac morbum ibi crean- s, grauiter hominem offendunt. Aeſtate uerò media cùm iam ar- or uiget, & calor ad externa ropenſius fertur: balnei uſus, re- quum quod eſt caloris diſsipat, c internas ita facultates debilio- es efficit. Quòd ſi locus, ætáſque ominis conſenſerint, multò iam mpenſius ſunt uitanda. Siquidẽ onuenientẽ opportunúmque bal- ieorum uſum maximè auxiliari ſt perſuaſum. (nihil enim æquè concoquit, aut malos ſuccos diſcu

tit, ut ſomnus à balneo.) at contrà obeſſe, prout alieno tempore, cúmque minimè cõuenit, uti contigerit. Porrò de frigidis lauacris, hoc eſt ſermoni annectendum, ea inſuetis, ceu plus lædentia quàm iuuantia, eſſe fugienda: præcipuè ſi occaſio magni æſtus, & fortis iuuentutis ætas non ſuaſerit, ſed is qui uti uolet, gracilis & ſubfrigidus fuerit. nanque in eiuſmodi, frigus promptius ad profundiora penetrat, ac ſuccos quoddammodo cogit, neruóſque ad motionẽ ineptiores reddit: ut taceam, quòd interdum in affectus his deteriores, qui temerè frigida ſe abluunt, incidant: atque inter cætera optimum corpus, quoad augeſcit, fri-

da lauãdum non eſt, ne eius in- **Frigidæ**
ementum moretur. Vbi uerò a- *lotio qui*
ndè eſt auctum, tum frigidæ *bus &*
oque eſt aſſuefaciẽdum, ut quæ *quando*
illud roboret, & cutẽ duram *cõueniat.*
que dẽſam efficiat. Tempus au-
m ad idpercommodũ, eſt æſta-
initium, aut ante hyemem, to-
interpoſito tempore, conſuetu-
minimè ſpernenda inducatur,
cipiat autem in die calidißima,
loco æquè calido.

De cibo & potu.

N*Vnc de cibo & potu agendũ*
eſt. Principiò illud obſeruaſ-
e contulerit, ut ſimpliciore cibo
ceſcaris: Simplex etenim cibus u- **Cibus.**

tiliſsimus eſt,peſtifera autem uaria diuerſáque ciborum genera. Vnde ueteres qui perdiu ſani uixerunt,teſte Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem ſolum comedebant. Nolim tamẽ uni cibo te, præſertim ſi iunior ſis, aſſueſcere:quoniam Galenus illũ Hippocratis Aphoriſmum explicans, Quæ ex longo tempore conſueta ſunt, & ſi deteriora ſunt, inſuetis minus moleſtare ſolent: opportet igitur ad inſueta permutari: ait, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo more diſcedentes, labamur in morbos. Et Cornelius Celſus ſanos uti uictu populari debere conſulit. Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere,

Varietas ciborum fugiẽda.

profectò rectius & ſalubrius eſt: quia plurimũ laborat ſtomachus ſeu uentriculus dum uariæ naturæ cibaria concoquẽda occurrunt. Humida uerò ſiccis, & frigida calidis, & frigidis calida, tum acribus dulcia miſcere, conceſſum eſt. Cæterùm qui cibi in omnis exceſſus mediocritate conſiſtunt, ij omnium commendatiſsimi ſunt. Eius generis panes optimi habentur: præterea gallinarum gallinaceorúmque carnes, necnon phaſianorum, perdicum, attagenarũ, columbarum iuuenum, merularum, turdorum, turturúmque, & ſimilium paſſerculorũ. Piſces item ſaxatiles, pelagici, littorales, gobij, murenæ, percæ, & ſimpliciter

Cibi qui nã cõmendentur.

D

omnes, qui neque inſuaue, neque mali odoris, neq; glutinoſum quicquam guſtu repræſentant: de quibus omnibus infra particulatim ſcribemus. Dandi tamen cibi pro corporum diuerſitate ſunt: quibus enim ſanguis eſt admodum melancholicus, humidi calidíque cibi ſunt dandi: quibus uerò bilioſior, frigidi & humidi, uerùm ubi pituitoſus exiſtit, cibis tūc opus eſt qui calefaciendi ſiccandíque uires obtineant. Sanguis porrò fit optimus, à modica exercitatione, & cibis tum boni ſucci, tum iuſto tempore modóque aſſumptis: præterea potione tempeſtiua, modicéque aſſumpta. Nihil autem in cibariis omnibus ad boni ſucci ge-

Cibi ut uariandi.

Sanguis ut fiat optimus.

nerationem tam pertinet, quàm ſi probè in uentriculo concoquantur: hæc ſiquidem & ſecundam, quæ in iecore & uenis fit, & tertiam, quæ in particulis quæ nutriuntur, perficitur, facilius concoctionem admittunt. Seruandus itaque eſt in ſumendis cibis ordo conueniens, ut ſtiptico & duro lubricus & humidus anteponatur: tum qui facilioris eſt coctionis ante eum ſumatur qui tardè concoqui ſolet: ut oua ſorbilia ante carnes antéq; panem & alia id genus ſumenda ſunt. Similiter qui ſuapte natura facilè corrumpitur, ut lac, pariter humidiores fructus, de quibus in ſequentibus diſſeremus. Nam cùm cibus

Ordo ciborũ ſeruandus.

facilis concoctionis poſt eum ſumi tur qui tardè concoquitur, ad inteſtina tranſire nequit, ſed à prius ſumpto detinetur: quãobrem diutius quàm par ſit concoctus cibus uentriculo immoratur, & corruptioni aptiſſimus eſt: quæ res bonæ ualetudini maximum affert incõmodum. Sunt tamen quædã ciborũ genera paruũ inter ſe diſcrimẽ coctionis habentia, quẽadmodum gallinæ & lactentis uituli, tũ pulli gallinacei & hœdi, nec non uituli maioris natu & iuuenci carnes: & tunc nihil impedit, ſi quæ duriuſcula ſunt ad cõcoquendum, ante alia ſumãtur, quæ paulò leuiora, proxima tamẽ illis ſũt. Hæc (ut arbitror) fuit Galeni ſenten-

Quæ cibaria ſimul ſumi queant.

tia: nec ſine ratione, quoniã grauiores ad concoquendum cibi potentiore ui indigent ut concoquantur. Confeſſum autem ab omnibus eſt, inferiorem uentriculi partem ſuperiore & media in concoquendi munere potentiorem eſſe. Itaque difficilioris coctionis cibi ante eos ſumẽdi ſunt, qui tantum ab illis diſtant in facilitate cõcoquendi, quantum potentia imæ partis uentriculi in coquẽdo à prima diſtat & media: quod diſcrimen iudicio periti medici committẽdum eſt. Primum igitur iuuenci carnes ante uituli maioris: hœdi lactentis & uituli minoris, poſt uituli maioris carnes comedi: columbacei uerò pulli, nec nõ gallinæ & capi

ante perdices & pullos gallinaceos rectè edi poſſunt: nec timor eſt eas corrumpi in uẽtriculo, tum quia non facilè corruptibiles ſunt, tum quòd eadem ferè inter cibos in facilitate & difficultate coctionis, quæ inter ſuperiorẽ & imam uentriculi partem: ad concoquendum proportio eſſe uideatur: quapropter eodem tempore coqui poſſunt in uentriculo, quia grauioris cõcoctionis cibi ad inferiorem potentiorémque partem, leuioris ad imbecilliorẽ miſſi ſunt. Illud præterea monendum eſt, ne crudiores Cruda nõ edenda. *cibi edantur, ſed omnia diligenti artificio & coctione parẽtur. Cauendum tamẽ ne cupediis aut lautioribus condimẽtis illiciatur uen-*

triculus ad nimium cibum: quippe cibus ſua copia onerans, etiam ſi boni fuerit ſucci, cruditatem, alui profluuiũ, & uomitum generare ſolet. Parcior uerò quàm neceßitas exigit, cauſa eſt, cur corpus nõ alatur, & imbecillum fiat, nec amplius cum priſtina facilitate ſolita obeat munera, quòd corpus inane reddatur, neque ſpiritui ſufficiens alimentum ſuppeditet. Quippe ut largior nutritio nocet, ſic abſtinentia omnimoda, nauſeã inducit, uentriculum lædit, reſoluit uires, ac prauum ſuccum accumulat. Et quemadmodum praua uictus ratio ſegniores nos, ac mẽte retuſa: eodem ſanè modo, quæ

Non nimis irritãdus appetitus

Parcioris cibi incõmoda.

accommoda ſit, perſpicaciores ádque intelligendum aptiores facit. Sed in uniuerſum hæc notata ſint. Nunc ſigillatim cibi & potus genera tractanda ſunt: ac primo panis occurrit à paſcendo (ut inquit Nonius) dictus.

Panis. *Veſcendum pane triticeo eſt ab extraneis rebus purgato, locóque ſalubri collecto, qui conuenienti fermento cõfectus modicóque ſale cõditus, tum bene agitatus manibus, benéque decoctus, nec tamen exuſtus ſit. eodem uerò quo factus eſt die, poſteaquã calorem ab igne conquiſitum amiſerit, Auenzoar comedẽdũ præcipit, quòd in ſanitate conſeruãdá plurimum poſſe putat: ſupra uerò diem unum*

comedi uetat, quoniā ſuam temperatam complexionem amiſerit: & quanto magis induratur, tanto grauioris concoctionis efficitur. Auicenna tamen debere per noctem unam panem manere, antequam edatur, opinatus eſt: quandiu uerò calidus eſt, uitandum putat: quoniā à natura (ut idē Auicē. ait) receptibilis non eſt, tum ſitim ſua caliditate facit, ac propter uaporoſam humiditatem natat in uētriculo, tardéq; deſcendit: quin etiam calorem extraneum immittit uētriculo, eique dominatur & officit. Vitandus igitur calidus eſt, & qui duos dies æſtate, hyeme uerò tres attigerit. Neque oportet nos

Semina ante molitionem purgāda. in purgādis ſeminibus, quæ ad eſū comparantur, eſſe negligētes: perſuaſos, etiam ſi noxam quæ quotidie fit, ob exiguitatem ſenſu non percipimus, quod tamen longo tempore ex ipſa aceruatur, (ut in multis rebus alijs fit) tandem erupturum. Poſteaquam de pane egimus, quem Homerus medullā hominum uocitat, ac ſacræ literæ cor hominis confirmare dicunt: nunc

Vinum. de vino, quod ab eodem robur hominum dicitur, ab iiſdem uerò cor lætificare, agendum eſt.

Equidem in uino ſita uis maxima eſt, uarióſque & magnos effectus è uini potu naſcentes, cùm ab Ariſtotele & Galeno, tum à poſterioribus medicis ānotatos cerni

mus: inter quos præcipuus cũ breuitate ac poſtremò fuit clariſsimus ac diligẽtiſsimus, And. Matthiolus Senenſis medicus: cuius nulla uerba refero, ne commentarium ex commentariis fruſtra faciam, méque alienis plumis ornem, præſertim cùm eius libri omnibus & ubique ferè ſint expoſiti. Nam (ut ſuccinctè rem expediam) Vinum quod bonũ eſt, ſi moderatè ſumitur, copioſum & ſubſtãtiæ mediocris, tum uehementis luminis & ſplendoris generat ſpiritum: ideóq; & confortat ipſum, & animum recreat: quapropter non immeritò maximam lætificandi & conſeruandi uim obtinet. Immoderatè uerò ſumptum, (ut hoc tempore à

Com. Dioſc. lib. 5. cap. 7.

Moderati uini utilitas.

Immoderati nocumenta.

plurimis ubiq; fit) maximè noxiũ & plurium morborum cauſa eſt: etenim cerebrum ſenſúſque omnes & neruos apertè lædit, totũq́; corpus nimia humectatione conficit. idcirco & temperatè bibendum, & è meliori genere ac loco deligendum eſt: quod ut aſſequaris, nonnulla uini genera (neque enim omnia poſſum, nec ratio cõpendij patitur.) quæ meliora habẽtur & ſunt, perſtringamus. Vinum præ cæteris eligendum illud eſt, quod nec uetus nimiũ, nec recens admodum, ſed inter nouũ & uetus medium eſt, tum bene purgatum & clarum, quodq́; ad colorem uergat rubeum, ſeu ad citrinum, tum bono ſapore, necnon

Vini electio.

ſuaui odore præditum ſit: tali inquam ſapore præditum ſit, qualẽ guſtus nec acrẽ ualde nec dulcem percipiat. res nanq; acres & ponticæ, pariter & dulces, obſtruunt facilè: illæ quoniam conſtipant, hæ uerò quia inconcoctæ, & præcipuè uinum, ad membra & uenas tranſeunt: Vt putarit Auerrois, licet in re medica non multæ ſit autoritatis, ſtatim atq; bibitũ eſt uinũ, ab hepate inconcoctum trahi. Vinum præterea albũ ſubtile, æſtiuo præſertim tempore, cum medicinæ proceribus laudo: hoc nanq; eſt quod Galenus medicorum princeps ũerúſq; & legalis experimentator (ut etiam Auerrois ait) in multis Italiæ lo- **Vini albi uſus.**

cis ſe inueniſſe teſtatur: in quo nec aſperitas, nec pōticitas, nec ſtipticitas, nec amaritudo, nec dulcedo inuenitur, nec ab eo flat⁹ generatur: ſolumq́; hoc uinū abſq; nocumentis inuenitur, quæ cætera uini genera & aquæ potum, ſequi aſſolent. Quamobrem uinum hoc ætati ualidæ uel cōſiſtenti, & temperaturæ calidæ, æſtiuo præſertim tempore, cùm propter alia, tum etiam quòd capitis dolorem non efficit, ſed potius eum tollit qui ex ſtomachi ardore prouenit, conueniet. huic germanum eſt uinum quod à priſcis ablutum dicitur, & in Italia præſertim in Gallia Ciſalpina ſeu Lombardia, Vinū Auicennæ uulgò nominatur. Fit au-

Vinū ablutum, ſeu Auicēnæ.

tem ferè in hũc modũ: Tres muſti partes, aquæ una, ſimul coquũtur donec quarta pars minuitur: alij uuis calcatis aquam proportionatam iuxta uini potentiam, addũt, ac poſt aliquot dies in uaſa reponunt. Frigidiore uerò anni tẽpore, aut temperatura, uel ætate debilioribus, rubeum uel citrinum, ni aliud uetet, eligendum eſt. Quod ſi fumoſum ualde extiterit, commixtione aquæ temperãdum eſt, ne caput aggrauet & ſitim pariat: nec tamen dilutius admodum ſit, quoniam uentriculum debilitat, & uentoſitates in eo generat: mediocriter uerò dilutum, quod temperatum appellatur, Galenus laudat: quoniam humores tem-

Vini tẽperandi modus.

perat, calorem naturalẽ excitat, & ſine læſione membra penetrat. profectò unumquodq; ex his uini generibus præſertim homini conſueto, conferre ſolet: nam uirtutem roborat, tum utramq; bilem, urinam ciẽdo, expellit, & humiditates maturat, ſubindéque materias à ſuperioribus ad inferiora inclinat: unde caput alleuiat, niſi debile admodum ſit. Cæterùm in ipſorum uinorum exhibitione, nõ minus regionũ, temporum, exercitiorumque, quàm affectuum & temperaturarum hominum, ratio eſt habẽda, ſic ut moderata cõſeruemus ſimilibus, immoderata corrigamus contrariis. Temperaturis igitur, ut nuper innui, frigidioribus

Vinum ut uariandũ

gidioribus & ſiccis, rutilum dulcéque uinum, utpote calidum, accommodatum eſt. Contrarium uerò, temperamentis atque diſpoſitionibus calidis. Vitanda inſuper quæ nimis uetuſta ſunt, nimiſúe recẽtia. Nam illa præter modum, hæc nullatenus, quandiu recentia fuerint, calfaciunt: quæ tantum abeſt ut aliquem uſum cibis concoquendis afferant, ut etiam ipſamet conficiantur ægerrimè. Superuacaneum autẽ eſſe puto monere, ne uinum ieiunus quis bibat, quia modeſtis uiris ſcribo, nõ ebrioſis: plurima etenim impedimenta & pituitoſos morbos huiuſcemodi potus adferre ſolet: inter quos maximè uerẽdus eſt quæ Vina quæ uitanda. Ieiuno ſtomacho non bibendum.

apoplexia dicitur. Poſt epulas item plurimum bibere noxiũ eſt, propterea quòd cibum inconcoctum penetrare faciat. Nunquã enim quando in uentriculo concoquitur cibus, licet multũ bibere. Poſteaquam uerò è uentriculo egreſſus & bene cõcoctus eſt, ad abluendum uentriculum & penetrare cibum in uenas faciendum, largiorem potum Auicenna concedit: ante uerò, abſtinendum eſſe, niſi fortè maxima uexet ſitis, præcipit. Ad extinctionem uerò ſitis ſi fortior ſit, parum bibere, uel æſtate frigida potius os colluere ſatis fuerit. Granata item medij ſaporis præſtò fuerint, quæ etiam proſunt quando ex ui-

A cibo nõ bibẽdum.

Sitis quomodo extinguatur.

ni potu mordicatio accidit. Super cibum prætereà ex quo prauus humor gignitur, quale eſt fungorum genus, bibere Auicenna prohibet: ſimiliter ſuper tales fructus quales ſunt melones, chryſomela, & id genus alia: quoniam uinum huiuſcemodi fructus ad uenas trãſire facit, unde hoc modo miſcentur ſanguini, & corruptionis eius cauſa ſunt. Huius tamen contrarium noſtræ ætatis homines faciunt, qui uinum & quidem optimum (remedium, ut ipſi aiunt, fructuũ) cum hiſce fructibus libenter hauriunt, & aliquando medicos ſocios & applauſores habent. Satius autem foret ſi uentriculo ſubuenire uelis, ne ex frigidi-

Super quos fructus non bibendũ.

tate & humiditate illorum fru-ctuum lædatur, id fiat ſumendo aniſum, aut cinnamomum, aut gingyber, aut mel, uel alia id genus. Acceſſorij loco ac ueluti parergon narrationi de uino addam hæc paucula: Contingit aliquādo (ut iam in ſummo eſt rerum multarum impoſtura) uinum melle

Vinum mellitū, aut dilutum, noſcere.

miſceri, ut ſu[illegible]ius ac dulce appareat: ſi igitur ita adulteratum ſit, illico dignoſcitur, ſuper candens ferrum conſperſis guttulis paucis: reſoluto enim uino utpote tenuiori, mel reſidet, quòd ſit ſubſtantiæ craßioris. Si ſuſpicio eſt ne uinum aqua dilutum ſit, pyrum in uino impoſitū indicabit: nam ſi ſupernatauerit, merum eſt uinum: ſi

fundum petat, mixtum aqua eſt. Poſſem alia huius farinæ adducere, niſi hæc nunc ſatis fore crederem. Sed de hora comedendi iam dictorum ac ſimilium fructuum genus, in ſequentibus diſſeremus, quando de benenutrientibus cibis egerimus.

Nanque poſt panem & uinũ duo maxima ac præcipua uitæ præſidia, carnes accedũt. Etenim (ut Auicennæ uerbis utar) Caro eſt cibus confortans corpus, & magis propinquæ conuerſionis in ſanguinẽ, præſertim ſi de laudabili quadrupedum aut uolucrum ſit. Eligunt pro ſanitate tuenda ſapientes noſtri ex quadrupedibus carnes hœdorum & uitulorũ la- Carnis uis.

Carnium electio.

ctentium: quæ eò præſtabiliores ſunt, quò & lacte optimo & bonis paſcuis nutriti ſunt. Animalium enim quæ ſanam cõplexionem nacta ſunt, carnes iuniorum grandioribus natu meliores habẽtur: ut in hœdis, uitulo, & ſimilibus: contrà in humidam temperaturam habentibus, minores natu fugiendæ ſunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet attigiſſe. Maximam autem in hoc uim habet regio, unde in orientali & meridionali plaga, agninas & ouinas carnes edere conceßit Auicenna, quas ego in regione noſtra humidiore & in humidis corporibus non ſatis probo. Rarius itaque, & æſtate potius & autum-

no, quo tempore ſiccitas uiget, agninis carnibus ueſcēdū eſt. Quòd ſi hyeme & primo uere interdum eis ueſci contigerit, aſſatas potius quàm elixatas edere, certè præſtiterit. Non uetarim tauri iuuenis bene nutriti benéq; exercitati carnes hyemali tempore ac uernali edere. Tunc enim uentres calidiſſimi ſunt natura, & ſomni longiſſimi, ut ait Hippocrates, quare cibum grauiorem ad concoquēdum melius ferunt: æſtate uerò & autumno leuioris coctionis cibi edēdi ſunt: quoniam præ calore aeris imbecillior eſt calor innatus. Craſſiores uerò & ſicciores ac duriores carnes, quales uaccinæ ſunt, & aliæ id genus, reprobo: quoniā

Temporū diſtinctio in eſu carnium.

Vaccinæ.

prӕter alia incommoda quӕ propter duritiem & concoquendi difficultatem faciunt, illud maximũ eſt, quod mentem è ſuo ſtatu dimouent. Porcinӕ. *Domeſtici uerò porci carnes, plurimum quidem alimenti afferre guſtumq́ue oblectare nouimus, ſed humidӕ nimis, prӕſertim ſi iuniores, & ad concoquendum graues ſunt: quamobrem ijs qui laborioſas exercent artes, fortémque habentibus uentriculum, relinquendӕ ſunt: mediӕ tamen ӕtatis ut à ſex mẽſibus ad annum, ſemota pinguedine multa, his qui reſtauratione multa indigent, nec imbecilli ſunt uentriculo: ſummoperè laudarem: cùm nullӕ carnes,* Gal. de Euch. & Cacoch. *Galeno etiã teſte, nutriãt melius*

ac magis. Sylueſtres autem porci laudantur, quoniam exercitatione, & pabulo ſicciore minus humidi ac ferè temperati redduntur. Leporis uerò carnes hyeme potius & primo uere ſuam ob ſiccitatẽ, raro tamen, edendæ ſunt: quoniã melancholicum humorem generant. Cerebrum tamẽ cerebro præſertim nimis humido, & corpori quod mollitie laborat, plurimum conferre ſolet. Lepus.

Pennatorum uerò genera cùm plura ſe nobis offerant, nos gallinas & capos hyeme ac primo uere, pullos autem gallinaceos æſtate & autumno edẽdos cenſemus, quia humores bonos generant & malos temperant: quo tempore Aues & altilia.

Coturnices, quin etiam gallos ſyl-
Phaſiani. *ueſtres qui Phaſiani uocantur,*
Perdices. *& Perdices iuuenes edere opti-*
mum eſt, quoniam & bonæ con-
coctionis, optimi nutrimenti, &
paucarum ſuperfluitatum ſunt:
tum etiam quia uentriculo confe-
rūt, & os eius aſtringūt. iuuenes
dixi, quoniā temperatiores ſunt,
quemadmodum & alia multa
laudabilium auium genera: nam
frigidæ & ſiccæ temperaturæ di-
Coturnix. *cūtur. Auicenna Coturnices non*
edendas putat, quòd ex earum co-
meſtione timeatur ſpaſmus &
tetanus, non ſolùm quia elleborū
comedant & eo nutriantur, ſed
etiam quoniā in earum carne hæc
ſita uis eſt. Sed utinam ſæpè illas

berem: neque enim eos morbos
nerẽ incurrere. Sciendum uerò
ntiquorum Coturnices eſſe Qua-
as noſtras: noſtræ autem Cotur-
ices ſunt nemorum aues, roſtro
c pedibus rubeis. Cæterùm harũ
lifferentiã & hiſtoriam abundè
leſcripſit Al. Mundella epiſtola
6. Paſſeres, quoniam calidi ni- Paſſeres
mium & ſicci ſunt, ſpreuiſſe, ac
ſenibus uxores iuuenculas haben-
tibus reliquiſſe, contulerit. Tur- Turdi.
dos ſecũda autumni parte hyemé-
que concedimus, nimiam tamen
eorum pinguedinem uitandam ac
ganeonibus relinquendam duci-
mus. Vituperabiles autem ſunt
quas Latini à ſono uocis Quer-
querulas, Vulgares autem Qua-

Qualeæ. *leas uocant: quoniam pauci exercitij ſunt, tum calidiores & pinguiores turdis ſunt: quæ tamẽ Italis, præſertim Mediolanenſibus, quo pinguiores ſunt magis arridẽt.*

Columbini pulli. *Columbi autem domeſtici ad concoquendum grauiuſculi ſunt, præcipuè pulli qui nondum uolare incipiunt, quoniam ſuperfluum humorem obtinent. Volantes autem pulli melioris humoris & leuioris concoctionis habentur. Sunt autem ſylueſtres, quia exercitatiores, domeſticis leuiores. Auicenna tempore æſtiuo, propter humiditatem, ut puto, eos edendos putat: alibi ſuccum acerbæ uuæ quæ acreſta dicitur, & coriandrum, ad remouendum eorum calorem,*

adhibet: cōtrà ego potius autumno qui frigidus & ſiccus eſt, tum hyeme ac primo uere borealibúſque temporibus, edēdos arbitror: quorum etiam humor, aſſatione, quadam ex parte tollitur. Turtures autem meliores ſunt, quoniam minorē humiditatem ſortitæ ſunt: quinimò putant multi ſiccæ complexionis eas eſſe: nec uerò nimiū calidæ ſunt, mirabilémque proprietatem confortandi cerebri & ingenij acuēdi habent: quamobrē ſecūda autumni parte hyeméque tutò edi poſſunt. Magnarum uerò & aquaticarum auium carnes uitandas ducimus, quoniam prauos & atros humores generant. Anatis autem ſiue terrenæ ſiue aqua-

Turtures.

Auerr. 5. coll.

Aquaticæ aues.

Anates.

tilis carnes, plurimi alimēti ſunt, ſed grauioris cōcoctionis. Quamobrem Athletis & laborioſas artes agentibus, non delicatis & imbecillis corporibus, dandæ ſunt: quanuis earum hepata non reſpuimus, quoniam bona & ſuauia ſunt, bonúmque ſuccum generāt: quemadmodum & pinguium gallinarum & pullorum hepata ab omnibus laudantur, quòd multi & boni ſint nutrimenti, paucáſque in corpore ſuperfluitates relinquant. Teſticuli uerò, præſertim gallorum, omnibus corporis partibus meliores eſſe dicuntur. Caro item alarum optimi eſt alimenti, quoniam exercitatior & concoctibilior eſt, pauciores, ob frequē-

Hepata.

Teſticuli

Alæ.

tem motionem, ſuperfluitates obtinens. Caro item circa oſſa exiſtens, ſuauior & concoctibilior eſt: ſimiliter quæ in dextra parte. Laxa autem caro, ut mamillæ & radicis linguæ, guſtui quidem grata, ſed tardè concoquitur: cōcoctæ uerò alimentum interdū quidem flegmaticū, interdū uerò bonū eſt. Medullas & cerebella uentriculo infēſas eſſe Auicēna monuit: quāquā cerebro humano cōferre gallinæ cerebrum, & fluxui ſanguinis nariū quod ex uelaminibus cerebri accidit, aſſatū præſertim, conferre nōnulli putāt. Pinguis itē caro in flauā bilē & uapores malos facilè uertitur. Vnde pinguedo & adeps pauci & mali nutrimenti

Caro circa oſſa.

Partium carnis electio.

Medullæ. Cerebella.

Pinguis.

materia ſunt, cibúmque in uentre ſubleuant. Rectè igitur Auicenna, pauculam aliis carnibus miſcendam concedit, ſecundum mẽſuram quæ delectet. Probantur porrò unumquodque etiam à genere carnis: quanto nanque animalium caro ab albedine degenerat, tanto minus boni ſucci eſt: Cõmuni uerò omniũ ratione, ex his quæ ſpeciei eiuſdẽ ſunt, quæ tenera adhuc ætate ſunt, alimentũ præbẽt humidius: ætate autem cõſiſtentia, calidius ſicciúſq;. utriſque deteriora, quæ iam cõſenuêre, quòd humorem adaugeant atrabilarium & excrementitium: idq́ue quo maiore corporis mole conſtiterint, fuerintque exercitatiora.

Carnis genera.

tiora. Agreſtia quoque domeſticis calidiora ſicciorá q; ſunt. Quæ tamen ſi cõgruo omnia uſu exhibeantur, pro conuenienti nimirũ temperamenti ratione, nihil incõmodare exiſtimantur. Salitæ uerò quamuis ante acceptũ ſalem fuerint humidæ, uim tamen exiccandi & calfaciendi uehementem adeptæ ſunt, prauíque alimenti euaſerunt: ac in uniuerſum ſalſamentum omne putreſcentem corruptúmque ſanguinem ac melancholicum generat, & nocet hepati. Quamobrem rarius humidioréque tempore, hyemali ſcilicet, edendæ ſunt. Illud prætereà Auicennæ notare non piget, nigri animalis carnes, ſimiliter maſculi, Salita caro.

Calor & ſexus quadrup. *ſuauiores & leuiores eſſe. Auenzoaris quoque magni experientia uiri ſententiã hoc loco citare (utpote ſalubrem) uolui: is enim ſubitò, aut certè non multò poſt atque interfectum animal eſt, carnes edẽdas eſſe arbitratur. Quòd ſi duriores ſint, quales anatis ſyluestris & ueteris turturis, poſt necem per duodecim horas hyeme, per ſeptem uerò æſtate, coquendas exindéque edendas autumat: nec contrariatur Galeno: quam ego ſententiam & laudo & probo. Alterantur enim ab aëre, & ad putredinem parantur, quando occiſæ manent, humido potiſſimùm & calido in aëre. Id apertiſſimum in piſcibus eſt, qui me-*

Carnes non diu mortuæ, edendæ.

liores procul dubio ſunt, quum ſimulatque exempti de aqua ſunt, decoctos edimus: quamuis ob aqueum humidum citius putreſcere piſces non ignorem. Quamobrẽ rectè fuerit ſi aliquo ſalubri artificio carnes coctiles reddãtur, quo citius atque fieri poteſt, poſt necẽ coqui & comedi ualeant. Meliores autẽ calidæ, hyeme præſertim & autumno, quàm frigidæ ſunt: præter hœdinas, quas Auicenna meliores eſſe frigidas, quoniã earũ quieſcit uapor, quàm calidas, arbitratur: agninas uerò calidas potius. quanquam uniuerſalem tradidit regulam, ut alimentum ac potus, dum hyeme ſumuntur, ſint actu calida, æſtate uerò frigida:

Calidæ an frigidæ edẽdæ carnes.

ſed neutrũ ad rem perueniat, quæ tolerari non poßit. Artificiũ uerò tale ſit: dum pinguiuſculæ carnes & teneræ ualdéque humidæ ſunt, aſſari, hyeme præſertim & uere, expediet: reliquas uerò elixari, æſtate præſertim & autumno, conueniet: quoniam & leuioris concoctionis ſunt, & ſiccitati quæ uiget per id tempus, obſiſtũt. Aſſatarum item carnium interiores potius, quoniam meliores humiditates intus collectæ ſunt, quã exteriores partes, edendas putamus. Ligno Iuniperi ueru factum carnes omnes quæ in eo torrentur odore afficit iucundo. Caro aſſata omnis tunc optima eſt atque tollenda, cùm optimè olet: Saporis enim

Carnes coquendi uarietas.

Aſſatæ carnis cognitio.

indicium eſt odor. Hactenus de carnibus.

Nunc reliqua alimenti genera percenſeamus: inter quæ meliora eſſe oua galinæ, perdicis, & phaſianæ cognoſcimus: atque ſemidecocta, ita ut ſorbilia ſint, Dioſcorides laudat: quoniam & facilis concoctionis & optimi ſanguinis materia ſint: tum inter cordiales cibos Auicenna enumerat, uitellum complexionis temperatæ conſtituẽs: quamuis in Canone 2. uitellum ad caliditatem, albumen uerò ad frigiditatem uergere, totum uerò temperatum eſſe tradiderit. Serapio autem plus frigidũ quàm calidũ eſſe arbitratur, nec iniuria: plus enim frigidum albu- *Ouorum conſideratio.*

men eſt, quàm uitellus calidus ſit: quippe qui temperatus aut propè tẽperamentũ eſſe credatur. Sunt autem ante alios cibos ſumenda, quoniam & uelociter concoquuntur, & ocyus deſcendunt è uentriculo, & ocyßimè (præſertim uino commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti proprietates obtinent, quòd uelociter in ſanguinem mutabilia ſunt, minimúmque ſuperfluitatis relinquunt: poſtremò ſubtile & clarum ſanguinem, quo princeps membrorum alitur, generãt: quippe qui ſubitò ad ipſum corpellitur, & in diſſolutione ſubſtantiæ ſpiritus & materiæ cordialis præſentißimum remediũ eſt: quæ uerò aſſata & du-

ra, efficiuntur ad concoctionem grauia, & in uapores fumoſos cõuertibilia ſunt, uentrémque inferiorem ſtipticum reddunt, quem ſorbilia leniunt. De quibus hæc ſunt Galeni uerba in de Euchymia & Cacochymia circa libr. principium. Cochleæ (inquit) craſſi ſucci cenſentur: itémque oua, quæ uel elixa, uel toſta, penit⁹ ſint denſata. Frixa uerò, mali ſucci, fumoſæq; in uentriculo coctura exiſtunt, ſecum etiam corrumpentes admiſtos cibos. Mediocriter uerò cocta quæ ideo appellantur tremula, ad coctionẽ, digeſtionem, nutritionem, boníque ſucci generationem, ſicuti & quæ ſorbilia dicimus, ad leniendas gutturis aſpe-

Oua dura.

Cochleæ.

Gal. ſententia de ouis.

ritates, idonea ſunt. In lacte & ouis multa eſt copia pinguis humidi: in hoc quidem ut alimenti, in his uerò ut ſeminis. Piſcium oua *Piſcium oua longè minore tum calefaciendi, tum nutriendi facultate prædita ſunt: quanto nanque auium carnes piſcium carnibus præſtant: tãto ſanè magis piſcium oua ſuperantur ab ijs, quæ auium ſunt.* Lac. *Lactis uſum in ætate conſiſtenti potius quàm in adoleſcentia Auicẽna concedit: unde colericis ipſum conferre putat, phlegmaticis autẽ obeſſe: quãquam ait, lac cum corporibus proportionẽ habere, quarum cauſæ non comprehendũtur, nec bonum eſſe uiſceribus, & ſtomacho nocere, tum caliginem &*

tenebroſitatem uiſus facere, dentibus obeſſe, neruis infenſum eſſe, in uenis meſaraicis obſtructiones gignere, & corrumpi facilè ac in acetoſum uerti, capitisque dolorẽ efficere. Vnde ut hæc uitentur incommoda, iubet ſolùm hauriri: cui, poſteaquam ſumptũ eſt, quietem adhibet: poſtque ipſum dormire, nec quippiam aliud edere donec deſcendat: tum uel maximè acetum uel acetoſa poſt ipſum ſumi prohibet. Conſulo tamen, ne in uentriculo coaguletur, ut ſecum ſacchari parum, aut ſalis, melliſue ſumatur. Sal corrigit lac & omnia cibaria: mel etiam comeſtum, lac corrigit. Porrò lactis cõmoda ſunt, uentris moderata de-

Lactis correctio.

Lactis cõmoda.

iecto, ſucci bonitas & nutritio: paſcuis ipſis quoq; animaliũ, quorũ lacte ſumus uſuri, non parũ ad hæc conferentibus. Cùm plura uerò ſint lactis genera, humanum certè melius ac præſtãtius eſt, quoniam corpori & præcipuè cerebro iuuamentum affert: quippè quod cerebrum augere creditum ſit. Poſteà caprinum, quod temperatum ponitur, minorémque butyri partem obtinuit: ſimiliter camelinum & aſininũ, quod ob animalis naturam caſei habet minimũ, atque ob id egregie purgat, & ſalutare eſt. Vaccinum autem & ouinũ pinguius eſt: eò autem laudabilius eſt, quò meliori & temperatiori pabulo nutritur animal-

Lactis electio.

cuius lac bibitur: quod etiam ſtatim atque mulctum eſt, aut ipſo ab ubere, ſugi debet: alteratur enim ab aëre facillimè, & de bono malum redditur. Mirum autem uideri poßit quid eſt, cur lac adoleſcentibus, non autem conſiſtentibus uetatur, cùm tamen infantibus à natura, utpote conuenientißimum alimenti genus, tributum ſit. Sed de hoc & alijs difficultatibus alibi quærendum: nunc regimen conſeruādæ ualetudinis, non diſputationes, conſcribimus. Lac quando ſit bibendum.

Superior lactis pars, quæ caput lactis à ſummitate nomen apud vulgares Italiæ accepit, uſui habenda non eſt, quoniam relaxat uentriculum, & in flauam bilem un- Lactis caput.

ctuoſitate ſua facilè uertitur. Pinguedo illa dulciſſima atque uoluptariis iucundiſſima fit ex cocto lacte parum: nam relictũ per noctem, pinguedinem colligit in ſuprema parte. Butyrũ pariter unctuoſum admodum eſt: omnia uerò unctuoſa, & propriè butyrum, (teſte Auicenna) oblædũt uentriculum: Vis nanque uentriculi in partium unione & quadam ſtipticitate conſiſtit, quam unctuoſa impediunt & ſæpenumerò tollunt ac deſtruunt. Butyrum tamen in ſe melius eſt quod ex lacte fit uaccarum menſe Maio. Facilè in bilem abit, habitudinem nactus calidiorem & humidam. Coloſtrum item uitandum ducimus, quoniã

Butyrũ.

Coloſtrũ.

tardæ concoctionis tardæque deſcenſionis eſt: tum craßi humoris materia eſt, unde lapidem generare creditur. Caſeus recens, authore Dioſcoride, bonus eſt uẽtriculo: atqui de hoc Auicenna dubitat. Ego per magnos calores pri máque autumni parte & prima menſa edi abſque nocumẽto poſſe, exiſtimo. Per frigora uerò non recentem, ſed ueterem (non tamen carioſum aut uetuſtate nimis durum) & moderatè ſalitũ, & ſecunda menſa edendum cenſeo: in hoc tamen, ut in cæteris omnibus, natura & uſus plurimum poteſt. Sunt enim qui caſeum abhorreãt, ut alij uinum, & ita de ſingulis. Auicẽna huiuſcemodi proprieta- Caſeus.

tes indiuiduales extra rationem eſſe dixit: oporteréque ut experimentum rationem uincat. Aquã uerò lactis, uia medicinæ potius quàm cibi, Maio præſertim menſe matutinis horis, pauco permixto ſaccharo, ad expurgandum ſanguinem & flauam atrámque bilem ſine moleſtia educendam, laudo: etenim lauat, & abſque mordicatione humorem malum extrahit, tum nutrimentum (ut Auicennæ uerbo utar) rectificat, obſtructionéſque remouet: ut hac ratione impinguare Auicẽna ſentiat. In ea uel roſæ uel ſena, ut fortius agat, portio conueniens & iuxta peccantem humorem infundi per noctem poteſt, cum particula

Serum.

aniſi uel cinnamomi: ſed tũc concoctos eſſe humores ac præparatos præſtaret. Concocta enim medicari mouereq́; non cruda, Hippocrates rationalis iubet. Vituperantur autẽ omnia quæ ex lacte, ouis & caſeo, aut aliis etiam rebus compoſita ſunt, quoniam & ſi pleraque facilis cõcoctionis, ſingulatim accepta ſint: tamen commixta, euadunt concoctionis grauioris, & uẽtriculo infenſa ſunt: etenim laborat in concoquendis uariæ naturæ cibariis, & propter longiorem moram in uentriculo, uaporibus petentibus caput fomẽtum præbent. 1. Aph. 22. Torta uel Tarta.

Piſcium uerò uſus ut plurimũ pro ſanitate ſeruanda fugiendus Piſces.

eſt: etenim pauci & praui ſunt alimenti, multáſque ſuperfluitates relinquunt in corpore & corrumpuntur facilè. Vnde Auicenna poſt fortè exercitium edi prohibet, quoniam corruptionē ſubeūt, & humores corrumpunt. Et alibi (quæ fuit Galeni ſentētia) quod recentes generant phlegma & mollificant uentriculum, nec niſi ualdè calidis uentriculis conceßi ſunt, quoniam frigidi & humidi admodum ſunt: ſaliti uerò calidi

Piſces ſaliti. *& ſicci. Quāobrem dum pituita redundat, ſalitis potius, tum hyeme primóq; uere: bile autem exuberante & per calores, humidis atque recentibus ueſcendum eſt: tamen abſtinuiſſe tutius & ſalubrius*

brius eſt. Quàm eruditè Homerus ille homo doctiſſimus in omni facultate ac ferè diuinus poeta facit Vlyſſem piſcari per maria, cũ ei erranti omne uiaticum defuiſſet, innuens dum abſque piſce traduci uita poteſt, piſces fluminibus ac pelago relinquendos eſſe. Sed cùm non ſemper ouis nec carnibus ubique uel omni tempore, aut non omnibus, ueſci liceat, atque appetitus ſæpè rationi dominetur, minus malos piſces commemorabo. Principio illud ſciendum eſt, meliores piſces eos eſſe, qui nec magni ualdè, nec duram admodum & ſiccam carnem ſortiti ſunt nec pinguedine multa (omnis enim pinguedo mala, piſciũ autem peſ- Piſcium electio.

ſima) & tenaci quodam lentore oppleti, nec odore aut ſapore malo affecti ſunt: ſed gratum ſaporem guſtui & ſuauem afferant, quiq; non ſtatim dum ab aqua ſeparantur, fœtorem ſuſcipiunt: obſeruandum prætereà eſt ut è genere molliori maiores ſumantur, è duriori uerò minores: nam quod inter humida ſiccum reperitur, commoderatum cenſeri omnino debet: ſicuti quod inter ſicca humidum fuerit. Sit tamen magnitudinis & paruitatis menſura conueniens. Ad hæc omnib⁹ eligibiliores, Galeno teſte, ſunt qui in alti degunt ſcopulis, unde & nomen accepe-rũt: Petroſi enim à petris, & uulgo græcanico, petrito, nominan-

Petroſi piſces.

tur: quo in genere ſunt pectines, qui à Venetis & uulgò (ni fallor) Scorpene nuncupantur. eſt autem genus piſcis ſaxatile, rubeum, ſpinas in dorſo habens noxias, unde à piſcatoribus euelluntur. Nec ſine ratione cæteris anteponuntur: plurimi nanque exercitij ſunt, aſſiduisque uentorum & fluctuum agitationibus expoſiti, miniméque luto commixti ſunt: illi præterea laudãtur qui de mari ad fluuios ſunt delati, quorum curſui contraria eſt aqua: & quanto magis elongantur à mari, tanto meliores habentur & ſunt. ijs accedunt qui in arenoſis degunt, tum qui in aquis dulcibus currẽtibus, in quibus neque lutum neque ſor- Pectines.

des inueniũtur. Amplius, qui laudabiles plantas & radices, eligibiliores ſunt ijs qui ſordes comedunt: quo in genere malo ſunt, qui à Latinis Mugiles, uulgò autem

Cephali. *Cephali, quaſi capitones dixeris, appellantur: quare uitandi ſunt, tametſi uideatur saporis eſſe melioris. Itaque fugiendi ſunt piſces qui in lacunis, paludibus, quique in aquis ſtantibus occluſi degunt. His in uniuerſum admonitis, nũc breuiſſimè piſcium genera meliora nominatim perſtringamus, quæ cùm alimenti melioris, tum leuioris concoctionis eſſe putãtur: qualis eſt Mæna, quæ uulgò mænula dicitur, quæ ſucci melioris eſt quàm Cobiones: & tunc*

Piſces meliores.

Mæna piſcis.

melior cùm utero grauis eſt. Forma rotundior fœminæ, porrectior mari & latior. Qualis Aurata quæ Chryſophrys à Græcis ideò appellatur, quòd aureum ſuperciliũ gerat, ut in auratis ſenioribus cernitur. Oratam uulgò Venetijs uocãt à colore auri, quod uulgò Orũ dicunt: multum alimenti præbet, ideò difficulter conficitur. Erithinus item ſeu Erithricius, Latinis Rubellio uel rubellus, à Venetis arbor, à Romanis phragolinus dictus. qualis Perca marina ab Aëtio percides dicta. quæ uerò fluuiatilis eſt et piſcis Perſecus à perca denominatur (cui ferè ſimilis eſt) eſt & optimi ſaporis & febricitantibus aliquãdo etiam in pro-

Aurata.

Erithricius ſeu Arbor piſcis.

Perca.

Perſecus.

ſtrato appetitu ex calore, concedendus. Sunt & Boces, quas Græci etiam in hodiernum diem & Veneti Boobas cognominãt, aluo idoneæ, & bonæ concoctionis ſi elixentur: in prunis uerò toſtæ dulciores & meliores. qualis etiam in Benaco lacu guſtui ſuauis Carpio. qualis ad huncuſque diem bene latino nomine uacans Truta. qualis Gobius ſeu Gobio, à Plinio Cobio dictus: ex cuius genere qui parui albíq; ſunt, molles, boni ſucci, bonæque concoctionis ſunt: qui autem uirides uel nigri, deterrimi ſunt. quales huic germani piſciculi qui uulgò Marſiones appellantur. qualis à Græcis Labrax, Latinè Lupus, (non eſt Lucius aut

Boces.

Booba.

Carpio.

Truta.

Gobio. uel Cobio.

Marſiones.

[illegible]

Sturio ut quidam autumant) uulgò Venetijs Varolus dictus, quẽ ante multos annos illic non ſemel & magna cum delectatione comedi: eſt autem piſcis ſquammoſus, ſquãmis minutis, candicantibus ſupina parte, ore immenſo ſine dentibus, interius tantum aſpero: à capite uirga quædam nigra ex utroq; latere in caudã uſq; protrahitur. præfertur ex cãdore mollitiáque carnis, qua fortaſſe molliorem non edi. Qualis item qui uulgò à Venetis Barbon, Latinè Mullus dicitur: Trigla à Græcis. Cicero in paradoxis Barbatulos uocat Mullos, & Varro Barbatos. Celſus boni ſucci atque medios inter teneros duróſque piſces

Varolus. Barbon. Mullus. 3. de re Ruſt.

Mullos eſſe teſtatur, idem Galeno ferè aſſeuerãte in tertio de alimentorum uirtute. aluum ſiſtit, præcipuè ſi prunis incoquatur: ſi infrixorio, grauis eſt & difficile concoquitur. Athenæus inquit, ſi Mullus piſcis uiuens ſuffocatus fuerit in uino, & uir biberit, non poterit agere rem ueneream, ut Terpſides narrat. Mullorum frequenti cibo aciem oculorum hebetari monuit Dioſcorides. Mulli recentis è capite cinerem contra omnia uenena (præcipuè ex animalium morſu) ualere ſcripſit Plinius. Barbo autem uocatur à gemina barba quam in inferiori labro habet. Squammis eſt palletibus ſeu ad uiredinem uergẽtibus,

Contra Venerẽ.

*uirgis quibuſdam aureis paralle-
lis: qui ſi uiuus deſquammetur, co
lorem ſanguineũ recipit. Anguil-* Anguilla.
*las uitaſſe, quòd nimis humidæ ac
uiſcoſæ, cõtulerit: de quibus à pau-
cis animaduerſa quædam ſcribere
non piget. Per uniuerſæ Anguillæ
ſpinam, filum tranſit nigrum, ue-* Anguillæ pars uenenoſa.
*luti uenula (ut etiã in cancri cau-
da) in quo eius uenenum abſcon-
ditur: quod antequam coquatur,
extrahere conuenit. plus temporis
requirit eius coctio quàm reliquo-
rum piſcium. Toſta quàm elixa
nutrimento eſt commodior, uitio-
ſis ſcilicet humoribus per ignem
ſublatis. Circa ſolſtitium æſtiuale
à medicis reijcitur: ſolidiores pin-
guioréſque præferuntur & fœmi-*

næ præſertim, (hæ caput repandius habēt) ſed meo iudicio quocūque tempore ab his quibus hoc regimen à me ſcribitur, damnandæ ſunt: quoniam duræ concoctionis ſunt, & humorem uiſcoſum aggenerant: quamuis heluonum guttur leniant ſuauiter. Hoc de Anguilla nō præteribo, quod aliquādo apud naturæ ſecretarium quēdam legi, & multos ingenuè docui, licet (quod ſciam) nemo hactenus expertus ſit, nec mihi ob multa impedimenta & priuata incommoda facere licuit, ut nec multa alia quæ aliàs uellem & poſſem. Illud tale eſt: (fides penes authorem ſit) ſi quis alicui bibaci uelit uini odium inducere, uiuen-

Vini odiū inducentia.

tem Anguillā in tāta uini quantitate in aliquo patulo uaſe tegat, ut ſpōte ſuffocetur & pereat: qua ablata, propina liberaliter ex eo ſolo uino cui uolueris neſciēti: (nā ſi ſciret non biberet, niſi fatuus eſſet.) illud idem fieri ſcribunt aliqui, ſi aqua è uite inciſa manās, uino commixta alicui neſciēti ſemel aut bis ad bibendum detur. Sed ad piſces redeamus. Cancri etiam ut plurimum uitandi, quoniam caput lædunt: ſub cancris autem paruas ſquillas complectamur. Conchiliorū item genera, ut oſtrea, conchas, parcè edenda putamus. Artificium uerò coquendi tale ſit, quale piſcium natura, tempus, & conſuetudo poſtulat:

Cancri.

Cōchilia.

Piſces coquēdi ratio.

ſed humidiores & molliores, ac potiſsimùm humido tempore, aſſandi potius, id eſt, abſque liquore aqueo, ſolo igne coquẽdi ſunt: oleo tamen & aceto ad condiendum uti licebit. Duriores uerò piſces elixandos benéque coquendos cen-
Sturio Spõdilus *ſuerim: quo in genere Sturio eſt ac ſpondilus ab Italis ſcinaglia dictus, à Germanis, ni fallor, Mone. ſubdura eſt carne, & laudatiſsimus piſcis. illud etiam in uniuerſum tacere nolo, cibos omnes*
Ciborum frigidorũ correctio. *frigidos aut humidos corrigi per bonum uinum, boniſque aromatibus, ut ſuis contrarijs.*

Sed tempus eſt ut de his quæ
Salis natura. *ad condiendi uſum ueniũt, ac primò de Sale, tum de compluſculis*

alijs, nõnulla perſtringamus. Salem in omnibus ferè ciborum generibus conuenientem eſſe, nemo ambigit, quoniam ea ipſa & concoctibiliora & guſtui gratiora efficit: quin etiã abſtergit atque reſoluit & ſiccandi uirtute putredinem impedit, & ſtiptica ui confortat: tum facilem cibi deſcenſionẽ & ſuperfluitatum expulſionem reddit, phlegma ſubtiliat, concoctionem ſi frigidus fuerit uentriculus iuuat. Sed eius moderatus ſit uſus, quoniam ſuo acumine uẽtriculum lædit & uiſcera, tum nauſeam ac uomitum facit, nimiúmque conturbat: imò etiam aluum mouet, ſi drachmæ põdere ieiuno mane ſumatur. Sequitur

oleum, ad multa condienda opportunum. nec in percenſendis oleorũ generibus immorabor, cùm breuitatem uelim. Olea (ut Auicenna inquit) omnia relaxant uentriculum, præter oleum de nucibus & piſtaciis ſeu phiſticis, atque oliuis: omnibus de piſtaciis, præſtat, ſed necubi factum uidimus: è nucibus verò factum pectori & linguæ obeſt. Quamobrem de oliuarum oleo tractandum eſt. Omphacinum, id eſt, de immaturis oliuis cõfectum oleum, utpote ſanis & præcipuè calidis corporibus congruum, Auicẽna laudat, nec ſine cauſa: etenim minus unctuoſum, minúſque calidum eſt, ſtipticitatémque uentriculo opportunam

Olea cõdimentaria.

è piſtaciјs

è nucibus

Omphacinum oleum.

obtinet. Quamobrem ſi antequam completam maturitatem aſſecutæ oliuæ ſint, ex illis oleũ fiat, quo per calores ueſcare, certè contulerit: id nanque cõmoda ſine incõmodis præſtare, & nimiã in bilioſis aut ſanguineis ſanguinis tenuitatem & fluxibilitatem ſiſtere poterit. Auerrois autẽ ſummis præconijs oliuæ maturæ oleũ quod dulce & nouum ſit, celebrat, quòd eius natura ferè temperata ſit, exiguum calorem ſortita: tum cõuenire homini ſecũdum totam ſui naturam atque ſubſtãtiam, & impinguare hepar, eiúſque ſubſtantiam augere arbitratur: unde in regione ſua etiam carnes oleo condiri conſueuiſſe, & multos pingues hoc pa-

Oleũ maturarum oliuarum

ſto euaſiſſe commemorat. Nos omphacinum æſtate, hyeme uerò & autumno dulce edendum ſentimus: quoniam illud frigidum, hoc uerò parumper calidum ſit. Amygdalinũ dulce pectoris anguſtia laborãtibus conuenit, fauces enim aſperámque arteriam lenit, humoréſque in thorace contentos proiectu faciles reddit: ex earũ autem cremore elixato, ſorbitiũcula paratur optima, quæ & alat, & diſſecet, & renibus opituletur & uiſcera, thoracémq; expurget: non perinde tamen uentriculo accommoda ſit. Mel & aqua eius uentriculo præſertim frigido & humido, quando calidum & ſiccum eſt, laudatur: ideo præcipuè

Oleum amygdalinum. Amygdalarum cremor.

Mel. Aqua mellis.

ſenibus

ſenibus cõuenit, ac temperamento frigidis, & hyemis ac ueris tẽpore: incommodũ hoc bilioſis, atque æſtate ſumptũ. In aqua mellis cõficienda ſpumam leui coctione auferre operæpreciũ eſt, quoniam ſi ſpuma eiecta non ſit, inflare cõprehenſum eſt. Vim autem abſtergendi & obſtructiones aperiendi, ac humiditates reſoluendi, ac potiſsimùm è profundo corpore educendi, putredinémque prohibendi habet. Sed de genere meliori eligendum eſt mel, quod ueræ dulcedinis boniq́; ſit odoris ac coloris ad rubeum decliuis, nõ ſubtile, uiſcoſum. Et melius eſt uernum, deinde æſtiuum, hyemale uerò malũ: Acre uerò mel peſsimũ eſt, adeò Mellis electio.

ut uenenoſum eſſe creditum ſit.
Saccharũ. *Saccharum uerò frigidius melle & ſubtilius eſt: calidum enim & humidũ in fine primi gradus creditur: per artificium autem ulteriori ſcilicet coctione (qua albeſcit) minus calidum & magis ſiccum redditur. omnino leniendi & obſtructiones aperiẽdi abſtergendiq; uim non minorem melle obtinet: & eſt bonum uentriculo in quo flaua bilis nõ gignitur: facile enim in bilem uertitur: phlegma item abſtergit quod in ſtomacho reperitur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tempore, melle autem hyeme & ſecunda autumni parte, ueſci expediet.*
Acetum. *Acetum melancholicis*

obeſſe, cholericis uerò prodeſſe dicitur: unde calido ſtomacho pariter & humido conceſſum eſt: appetitum excitat & concoctionẽ iuuat, ſiſtit bilem, & materias ad interiora effundi prohibet: ſubtiliat, incidit, ita ut phlegmati aduerſetur, præſertim adiutũ cinnamomo & paſſulis, ita ut eius frigiditas & acredo nimia tollatur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modum proderit. hoc artificio caſtigãdum acetum ducimus, ut cum optimis paſſulis decoctum ſit, deinde, ſi opus eſt, odore cinnamomi iuuetur: etenim cinnamomum præter calorẽ quem habet, quippe quod uerſus tertium gradum eſſe caloris dicitur, uentri- Cinnamomum.

culo etiam & hepati plurimum conſert: nanq; & obſtructiones aperit, & utrunque confortat: uentriculi præterea humiditatem exiccat, & putrefactionem fieri prohibet: omnem uirtutem roborat & corruptam inſtaurat: tum caput, educendo humiditates quæ in eo ſunt, mundat: quin etiam lenit & confert tuſsi ac pectori, extrahens quod in eo noxium eſt. hæc de condimentis.

Nunc de granis & herbaceis, ac id genus aliis, quæ ad fercula opportuna ſunt, agamus. Oriza Oriza. *quod uulgo Riſum dicitur, multi eſt alimenti ad caliditatẽ ſiccitatemq; uergentis: hyeme comedi poteſt. Oriza cum lacte apparata*

ſeu condita, bonum habitũ & genitale ſemen auget. Panicum uerò & Milium per humida tempora, ſiue calida, ſiue frigida ſint, edi poſſunt. Autumnali uerò tẽpore, quoniam frigidum & ſiccũ eſt tempus, Far calidum & humidum, expedientius eſt. Quòd ſi far ex hordeo ſit, æſtate potius edendum fuerit, quòd hordeũ frigidum ſit. Cum iure autem carnium, grana hæc coqui debent, aut in aqua, addito poſtmodum lacte amygdalarum dulcium: aut oleo ſint cõdita: potes deinde ſaccharum arbitratu tuo adiungere. Ex leguminum genere Cicer ac præſertim ius in quo decoctũ eſt, laudant: Sed media menſa, non

Panicum.
Milium.
Far.
Grana di cta ut coquenda.
Cicer.
Ciceris ius.

initio nec fine edendum, Auicenna exiſtimat. alimentum corpori præſtat ualidius quidem, idq; modicè purum, alioqui flatuoſum & quod ualentiorem uentriculũ poſtulet. Iuſculum tamen ex hoc præfertur, quòd & abſtergat, &
Lens. *urinam cieat. Lentes uituperant, quia uentriculum lædunt, & obſtruunt hepar: ad hæc melancholicum humorem generant, & uiſum obtenebrant: atque inter legumina peßimum omnium eſt edulium, unde craſſus, terreſtris, & atrabilarius ſanguis gignatur: uentrem ſiſtit, bis terue aut pluries etiam feruefacta, abiectoq; iure: quãdo minimè ad hũc modum maceratam, aluum ſubdu-*

cere magis affirmant: ſanè ab hâc abſtinendum cenſeo, ut nocentiſſima, & agreſtibus accommoda magis. Fabæ uerò grauiores ad concoquendum ſunt, & uentoſitatem habent, quæ ſi uel triū dierum ſpacio decoquantur, ab inflatione tamen non liberātur: uapores item prauos mittunt ad cerebrum, & propterea horribilia ſomnia faciunt: ſanguinem generant craſſum. Relegantor igitur à te in uictus ratione: licet abſtergendi alioqui, atq; enutriēdi prædita eſſe facultate uideātur: quòd ſi harū quandoq; uſus tibi ingruat neceſſarius, præfertur ex his pulmentū, ut quod & abſtergat magis, & flatulentiæ plurimum in- Fabæ.

ter coquendum, remiſerit. quòd ſi ſemina præterea aliqua admiſceas flatum diſcutiētia, Græci ἄφυσα appellāt, melliſq́; aliquid ad hæc, ſic plurimum ſanè inde noxæ diſcuſſeris. inter illa ſemina præcipua ſunto, Carū (uulgò carui) aniſum, fœniculum, cuminum. Deteriores his Phaſeli ſunt, vulgò Faſeoli, qui calidi ac terreſtres ſunt, cerebriq́; ſpiritum cõturbāt, & praua inquietáq́; ſomnia faciunt, & uertiginem ſuis uaporibus pariunt. Satis iam de frumētaceis ac leguminibus dictum: potes autē ex dictis etiam nōdum tractata dignoſcere. In omnibus potiora cenſentur uiridia, ut potè quæ leuem etiamnum humidita-

Phaſelus.

tem retineant: poſtquam enim hanc quoque temporis tractu amiſerint, craſsiora euadunt, terreáque magis. Ac quemadmodũ areſcẽtibus ſuccoſa præferũtur, ſic crudis elixa, & incoctis decocta. Leguminum electio.

Poſt tractatũ de leguminibus, de oleribus quoq; ac radicibus dicamus arboreíſque fructibus, atque autumnalibus. Raparum genera & ſi Democritus omnino cauenda putarit, tamen Galenus Dioclis ſentẽtia fretus, laudauit, quod atram bilem concoquant, & cõmodè urinã cieant: & teſte Auenzoar, quẽ Auerrois ſequitur, mirabilẽ uim illuminãdi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo abũdent humore, qui Rapa.

ſolet officere uentriculo & materiam uento ſuggerere: caſtigari tamen humor hic poteſt, ſi primo in aqua largiore ſale condita coquantur, tum expreſſas & nimio illo humore liberatas ac in iure carnium completè decoctas, & (ſi opus eſt modico aniſo aut cinnamomo conditas, edere non dubito. iis germanæ radices illæ ſunt,

Carotæ. *quæ vulgò Carotæ dicũtur: quibus decoctis, in acetariis hyeme ueſci iure liceat. Radicibus item Apij & Petroſelini hoc pacto &*

Apij & Petroſelini radices. *tẽpore, ac potius in principio prãdij ueſci expediet in iure coctis, quoniã materias à ſuperioribus ad inferiora, ciẽdo urinam, trahunt:*

Cichorium. *Vere autẽ & æſtate cichorij quod*

Intubũ uocãt Latij, radicẽ pariter decoctã laudamus: nec minus folia, dũ tenella ſunt. Radiculas inſenſas eſſe Galenus notauit, imo olerũ omniũ radices excrementitias eße dixit, & cõcoctu difficiles. Adſunt itẽ Endiuia & Lactuca, quibus tẽpore feruido in acetariis & in ferculis ueſcamur. Si Mentã eis aut etiã aliis frigidis rebus miſceas, rectè erit: quoniam Menta uim habet confortãdi uiſcera, ac præcipuè uentriculum, craſſumque ac prolificum ſperma efficit, necnon ſpermatis uaſa roborat, unde in profluuio ſpermatis maximè confert: cuius item ſuccus cũ aceto hauſtus, ſanguinẽ ab interioribus manantẽ ſanat: tum

Radicula.

Endiuia.

Lactuca.

Menta.

laudabili odore affecta, & infuſa proprietate lætificat. Herba item quæ à ſapore Acetoſa dicitur, per id tĕpus edenda eſt, quod frigida in primo gradu ſit, mirámq; uim confortandi obtinet: ſubtili nanque ſtipticitate, ut Auicēnæ utar uerbo, prædita eſt. Portulacam uerò fugiēdam ducimus quòd nimiū frigida, quippe in tertio gradu, tū eius nutrimentum paruum & illaudabile eſt, & appetitum deiicit: quanquam bili reſiſtit, & manantem ſanguinem à pectore potiſſimum cohibet: eius tamen frigiditas (ſi quando ueſci cōtigerit) menta aut fœniculo temperatur. Borragine uerò (quod eſt uerum Bugloſſum) & Vulgari

Acetoſa ſeu Oxalis

Portulaca.

Borrago.

buglоſſa uere nec non æſtate, quin Bugloſſa.
etiam duobus aliis anni tempori-
bus in acetariis ſiue ferculis au-
dacter ueſci poteris: temperatæ
nanque complexionis eſſe dicun-
tur, & ſanguinem cordi amicum
ac lætitiam generant. Lupulis eo- Lupulus.
dem artificio, uerno tempore, quo
reperiuntur, & prima mēſa, ueſ-
ci contulerit: quoniam inter me-
dicinas hepatis temperatas & ape
ritiuas urinámque cientes nomi-
nantur. Maioris autem prouoca- Aſparagi
tionis eſſe aſparagos nouimus, ac
melioris ſucci, quibus pariter an-
te cibos alios ueſcendum eſt. Si-
clam verò ſeu Betam, quam vul- Beta.
gò Blitam & Mangold uocant,
in prima menſa pro ferculo, quod

ex humore quem inſitum habet, nitroſo, aluum ſubducat, & hepatis atque ſplenis obſtructiones aperiat, ſi alba ſit laudamus: neq; enim melancholicũ humorẽ procreat, quod braßica facit. Nigrã tamen Betam quòd ferè atrum humorem generet, uituperamus. Betæ autem radices, ſubrubræ, rubræque ualentius nutriũt, ſanguinémque gignunt, longè quàm folia, craßiorẽ: illud inſuper obtinent, quòd flatum pariunt, quum facilè alioqui per aluum deſcendant: ideóque hæ quoque ad uſum aliquando adhibendæ. Quas autem vulgò Spinachias dicunt, ràrò edẽdas cenſemus, quoniam ſuperfluã humiditatem nactæ ſunt:

Betæ radices.

Spinachia.

gutturi tamen & pulmoni conferunt, & uentrem leniunt: quapropter ante cibum edendæ ſunt. Braßicam uerò frigido & humido tempore, ut calida & ſicca, edi poſſe arbitror: quoniam abſtergendi & lauãdi urinámq; ciendi uim obtinet: ius tamen eius magis laudo. Feruefacta hæc nec abiecto hmmore emollit aluum: eandem adſtringit quater aut eo etiã plus proiecto liquore, atque ita deuorata. Atrabilarium humorem hæc plus iuſto parit: ſubſtantia Braßicæ lædit os uentriculi, & uiſum obtenebrat: quapropter huius uſus, niſi urgente penuria meliorum rerum, reiiciendus tibi. Et deterius illud genus quod vulga- Braßica.

Caputia. *res caputias vocant, Latinè Braſſica capitata: à Plinio Lacuturris.*

Cõtra uinum. *Braſſica omnis contra temulentiam pollere creditur, ob eam quæ inter uitem & braſſicam eſt, antipathiam: quandoquidem obſeruatum ſit, uitem, ad cuius radices adſita fuerit braſſica, non paruo interuallo ſponte ſua refugere. ob id cùm alij, tũ præcipuè Germani frequenter menſis apponunt, ut vini (quod parcius bibere præſtaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem vergentes. Vidi aliquem doctum ac philoſophum conuiuio accumbentem, in quo ſtrenuè potandum erat, foliolum caulis crudi clàm prægustaſſe ac comediſſe: quæ res illi*

illi ex parte profuit: vinum tamen vires ſuas in illo exeruit quoquo modo. Damnātur item quæ à rapis, è quibus etiam orta ſunt, raputia uocantur, quòd grauia ut concoquantur & atri humoris materia ſunt. Petroſelino autem hyeme largius ueſci expediet, calidū enim eſt in tertio gradu: obſtructiones aperit, urinámque prouocat: Aeſtate uerò cum frigidis ut cum ſucco acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec non cum cucurbita & cucumere, ſi ueſci contigerit. Sed rarius hiſce ueſcēdum eſt: quoniā hic crudi humoris materia eſt, & ad longas febres præparat: frigidíque & humidi admodum eſt temperamenti, illa uerò quòd

Raputia. Petroſelinum. Cucurbita. Cucumer

*uentriculo & colo inteſtino infen-
ſa ſit: & corporibus quibus phle-
gma aut atra bilis frigida domi-
nantur, infenſiſsima ſit. ſi cruda
eſtur, in medio eſt peponum ac cu
cumerum: decocta melior euadit:
frigidæ humidæq; temperaturæ a-
limentum præſtat, huiúſque pluri-
mum uſus, ut medicamenti con-
ſtat: alias inutilis, & minimum a-
limenti exhibere putatur, humo-
rémque gignere aquoſum: præſer-*
Cherefolium. *tim cùm frigidũ nacta fuerit uen-
triculum. cum his etiam Cherefo-
lium herba miſceri commodè po-
teſt, quæ et uẽtriculo frigido accõ-
moda, & grati ſaporis eſt. Ama-*
Fungi. *nitæ, Fũgi, et Tubera, ut quæ frigi*
Tubera. *dæ humidæq; naturæ ſint, ſuccũq;*

generent craſſum, crudúmque, calido ſiccóque temperamento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi muria aſſeruati, quòd lentorem ex parte amittant: ſed noſcẽdi prius ſunt boni, cũ radice ortus ſui, tum etiam generis & ſubſtantia: at ſatius erit iſta athleticis hominibus relinquere. Acuta uerò ut cepas, allia & porra, utpote à ſtudioſo uiro uel publico aliena, uitãda ducimus: niſi fortè hyeme his coctis & in Acetariis ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat. Porrũ cepis, allióque probabilius, ſi decoctum edatur: multum enim ſucci mali, acriſque remittit elixatione: concoqui tamen quadantenus contumax hoc quo- Cepæ. Allia. Porrum.

que eſſe cẽſetur, ob fibroſum, quod illi ineſt: etiam ſi humores in thorace contentos, faciles reiectatu reddat, ob innatum lentorem: lotium hoc mediocriter mouet.

Fructus. *Fructuum plura ſunt genera, quorum nonnulla nutriendi uim obtinent: Nam (ut Auicenna inquit) Fructus nutrienti magis ſimiles ſunt ficus & uuæ bene maturæ, & Dactili in regionibus & ciuitatibus, in quibus eſſe conſueuerunt: Parcius tamen meo conſilio edendi ſunt quòd ficus recens inflatiua eſt, & Galeno teſte, obeſt uentriculo: è ſicca uerò ficu genitus ſanguis, malus eſt: ad hæc pediculos ambæ generant, cùm propter corruptionem humoris earũ,*

Ficus recens & ſicca.

tum quòd materiã de interioribus pellunt ad exteriora: & propterea Comitiali morbo & Apoplexiæ conferre ab Auicenna dicantur. Impinguare item ferũtur: & licet talis pinguedo modicum perſtet, & ab alimento panis diſtet plurimum, earum tamen alimentum maioris roboris eſt nutrimẽto reliquorũ fructuũ. quoniã autem ficus uelociter deſcendit & penetrat, uiáſque cibi abſtergit & mũdat, idcirco ante cibũ edenda eſt. Meliores quidem eſſe albas, tum rubeas, poſtremò nigras, Auicenna indicat. omnes etiam, renum arenulas repurgãt. Caricæ (inquit Galenus) cũ nucibus ſumptæ, cibi præſtantiſſimi ſunt, cum amyg-

Ficuũ electio.

De Euch. & cacoch.

daliſque ſimiliter: ſed cum his ob-ſtructiones aperiunt, non tamen ita bonum ſuccum præſtant, nu-triuntq́; , ut cùm miſcentur cum nucibus. Sũt qui Caricas cũ ruta nucibúſque præſumptas uenenis uniuerſis aduerſari fateātur. Vuæ pariter albæ nigris eligibiliores exiſtunt, modò ſit in cæteris loci & maturitatis paritas. Laudatur autem quæ præterquam quòd be-ne matura eſt, præterea ſi duobus aut tribus diebus ſuſpenſa & ſoli expoſita fuerit: hæc enim ali-mentum proximum nutrimento ficus præbet: quæ non aliter atque ficus ante cibum edenda eſt, quòd aluum leniat. eius tamen u-ſus ueſicæ incommodus eſt: qua-

Venenis remediũ.

Vuæ.

propter ab his quibus renes uel ueſica arenam uel calculos generant, uitanda eſt: multam etenim fecem relinquit in corpore, quinetiam uapores plurimos mittit ad cerebrum, quemadmodum & in uaſe dum vinum ex ea gignitur, apertiſsimè cōſpicimus. nocent etiam vuæ ac ficus viſceribus in ſcirrum duratis, & infarctu laborantibus aduerſæ. Veteraſcentes multum humiditatis recrementitiæ amittunt. Paſſæ verò quæ ab oriente uehuntur, abſtergunt, amicæque uentriculo & potiſsimùm hepati à tota ſubſtantia ſunt: tum ueſicæ & renibus, nec nō inteſtinorū dolori conferūt, & uniuerſum corpus rectè Paſſulæ.

nutriunt: quamobrem & prima & ſecunda menſa, tutò edi poſſunt. E fructibus uerò qui nullũ aut certè modicũ nutrimentũ corpori tribuũt, quidam ſunt, qui facilè deſcendunt, quique ante alios edendi ſunt cibos: Alij uerò ſunt quos poſt epulas ſumpſiſſe rectius eſt. Sumi igitur ante cibum nonnulla fructuum genera, iuſsit Auicẽna, ut Melones, Mora, Chryſomela, Perſica, Pruna, ceraſa: huiuſmodi nanque fructus nimiũ humorem & facilè corruptibilẽ obtinent: quapropter quàm citius fieri poteſt, de corpore pellẽdi ſunt. Id uerò fiet ſi abſque alio cibo ſumantur, deinde poſt ipſos ambuletur, & aliquid ſumatur ad hoc

Fructus ante cibũ

ut labātur, ut Auicennæ ſententia eſt: quinimò ait, quòd ij fructus recentes non ſunt boni, niſi corporibus exercitatis cholera rubea abundantibus, & in æſtate: ſubditq́ue rectius eſſe his abſtinere, quoniam aquoſum ſanguinem generant, qui facilè ebulit ſubindéque putreſcit. Tametſi enim ea ipſa hora qua ſumuntur, refrigerando proſint calidis, quoniam frigidi & humidi ſunt: tamen, (ut dictum eſt) ad putredinem ſua humiditate parant: ſimilitérque ſanguinem humore implent crudo: ut Melō uiridis qui Anguria uulgò dicitur: qui etiā altera ratione fugiendus eſt, quòd in quemcunque humorem uertitur quem in uentri

Anguria

culo inuenit. Quòd ſi fortè tibi libet prænominatos fructus ſigillatim noſſe, ut meliores, uel ut rectiꝰ loquar, minus malos deligas, paucis accipe.

Melõ ſeu Melopepon.

Melõ inter hos fructus & humoris & nutrimenti eſt melioris, nec facilè in humorem quem in uentriculo inuenit (ut Anguria) conuerti eſt aptus: abſterſiuusque eſt & urinam prouocat: ſed eo quo ſuprà dictũ eſt modo, comedendus eſt: alioquin putreſcit, & ex putredine morbos generat acutos.

Mora.

Mora & ſi uim quandam ſtipticam ſortita ſint, uentriculo tamen infenſa eſſe, & in eo qui debilis eſt, facilè corrumpi, Auicenna putauit: Sunt calida & humida quæ dulcia ſunt, ace-

toſa uerò frigida: His germana ceraſa ſunt: facilè enim & putreſcũt & corruptionem ſubeunt. minus tamen malũ genus illud eſt, quod acerbum ſimul nec non & dulce benéque maturum eſt, quæ vulgò Maraſchæ dicũtur: hæc enim minus putreſcunt, & magis refrigerant. omnia tamen frigida & humida ſunt: quorum alia dulcia, molliáque: dura alia habentur, & quæ adſtringant magis. Deligenda priora illa, ut quæ melius concoquãtur, faciliúſque aluum ſubeant. Secunda magis faciunt ad ventriculum, qui in bilem agitur, quippe quæ nec facilè omnino corrumpantur, & uentriculum adſtrictoria facultate corroborent. Ceraſa. Maraſcha.

immodico tamen horum uſu, niſi vnà in corruptelam ab inſitis humoribus trahantur, aquoſus humor procreatur.

Perſica.

Perſica poma atque Armeniaca frigido ipſa quoque atque humido temperamento conſtant: probè concocta tenuem, humidumq́ue ſanguinem generāt. Solent porrò hæc quoque niſi facilè aluum ſubierint, in corruptelam abire, & cum humoribus unà immutari quoſcunque tādem offenderint: quamobrem quibus ægrè per aluum deſcendunt, conſuluerim ego iis, omnino, ut ne ea quidē attingant. Nam Armeniaca quæ

Armeniaca.

Græcè Chryſomela, & Latinè Mala aurea uocantur, dum humida & recentia ſunt, putredini

expoſita admodum ſunt, ideóque febres generant. Auicenna iubet maſtichen & aniſum cum uino de paßis aut melle ſumi cum eis debere. Perſica authore Dioſcoride, bona uentriculo ſunt & aluum leniunt ante cibum ſumpta ſi matura ſunt: poſt alium uerò ſumpta, & corrumpuntur & corrũpũt cibum. Sicca uerò tam Perſica quàm Chryſomela, non ante ſed poſt cibum edenda ſunt, quoniam dura ualde ad concoquendũ ſunt: abſtinuiſſe tamen rectius eſt, quoniam præterquam quòd grauia ſunt uentriculo, parui quoq; ſunt alimenti. Perſica tamen inquit Auenzoar, fœtorem oris uitio uẽtriculi procedentem remouẽt, nec, Perſica.

ut inquit, iuuamentum aliud obtinent. His Pruna commendantur magis: ſiquidem facilè per aluũ deiiciantur. Solent enim nonnullis hæc quoque corrumpi, non ſtatim per aluũ reiecta. Pruna quæ dulcia ſunt, nimia humiditate debilitant uentriculum: quæ uerò medium ſaporem nacta ſunt, fortius bilem reprimunt: quorum etiam frigiditatem Auicenna emendare docuit potu aquæ mellis, & uino de paſſis. Sed tempus eſt ut de fructibus qui poſt cibum edi poſſunt, nonnulla percurramus: plures nãque ſunt qui uapores caput aſcendentes frænant, & os uentriculi roborant, qualia ſunt Mala granata, Cotonea, Pyra, & id ge-

Pruna.

nus alia. Sed primo de his quæ & ante & poſt cibum edi poſſunt, varia ratione, agendum. Granatorum uerò ſeu Punicorum cũ tria ſint genera, dulcia, acria, & inter hæc media: Dulcia quidem frigida & humida in primo gradu uẽtriculo & hepati conueniũt, ſpiritumque & præcipuè naturalem mirificè iuuãt, adeóque inter pinguedinem facientia numerantur: materias item ad uias urinæ, leuius tamen quàm acetoſa, dirigũt. Itaque mihi ſummopere placent, quibus cùm aliis anni tẽporibus, tum vel maximè autumnali, quacunque menſa ac præſertim cum toſto veſcaris. Medium uerò nacta ſaporem, dulcibus frigidiora ſunt,

Punica mala.

Dulcia.

Media.

Vnde calefacto uentriculo peropportuna, mediocrémque abſterſionem cum ſtipticitate & refrigeratione nacta ſunt. Admirabilem, præter cætera, uim narrat Auenzoar, & confirmat Auerrois, quòd prohibent corruptionem cibi in uentriculo, ſi fumoſa aut ſimilis odori ouorum fuerit: quòd ſi acetoſa corruptio ſit, cauenda hæc eſſe, dulcia uerò nõ obeſſe admonet: Vnde & uice ſaporis media menſa, & poſt epulas ad roborandum os uentriculi, & prohibendum uaporum ad ſuperiora motionem, tutò ueſci poterit quicunque, præſertim calidi uentri-
Acetoſa. *culi. Acetoſa uerò maiorem frigiditatẽ ſunt aſſecuta, quæ non niſi*

valde bilioſis cõmodare poſſunt, quoniam inteſtinis ſua acredine atque etiam neruis officiunt. Poteſt tamen eorum acredo ſacchari aut mellis dulcedine remoueri: magnam autem uim in extinguẽda bile feruida, & reprimenda vaporum eleuatione obtinent. In vniuerſum uerò Punica omnia alimento leui conſtant, ſanguinémque perpetuò gignũt tenuem: ſuntque uentriculo amica, & quæ mordaces ſuccos aboleant: quapropter horum quoque opportunus tibi uſus conſtet, quum uidelicet in corpore exuperare calor uideatur, aut anni tempus tale urgeat: alioqui ſuperuacaneum fuerit, quæ pro medicamenti ratione ſumun- *Abuſus ubique uitãdus.*

tur, his ut eſculentis uti, præſertim cùm contraria temperamentum ſuggerat, quàm rationis expers appetitus ac conſuetudo poſtulet. Cotonea. *Cotonea ex autumnalibus fructibus inter edulia adſtringentia connumerantur: quæque aluum ſuppri mant. Solent hæc nonnullis ante cibum ſumpta, aluum potius coërcere: ſicuti à cibo, emollire: quod minimè mirum ſit: quandoquidẽ uentriculi os adſtringendi facultate comprimentia, alimoniam ui protrudant, quemadmodum ſanè in utre quoq;, ac ueſica idem manibus præſtamus, faciléque contẽta educimus, præſertim ſi repleta quidem uaſa fuerint, uehementius autem ſuperiores partes cõprima-*

mus. Inter hoſce fructus maximè omnium adſtringunt Sorba, Corna, & Meſpila, quorum uſus maximus ſit ut medicamẽtorum: & quòd uentriculo alioqui utilia ſint adſtringendi ui: alimenti autem vice ſumpta, ſanguinem exhibent minimè commendandum: tum uerò adſtricta plus æquo aluo, nocumentum capiti, reliquóque corpori inferunt. Ex Malis dulcia quidem (inquit Aegineta) maioribus reliquis in calfaciendo uiribus pollent, facilè tranſmittuntur; maximè aſſa, uel elixa. Acida magis refrigerant; & humores in uentriculo diſſecant. Auſtera ſtomachum roborant, aluum ſupprimunt, cæteris tamen magis Coto-

Sorba. Corna. Meſpila.

Mala. Libro.1. cap.81.

Poma Regia. nea. Ex Pomis item bonitate cætera uincunt, quæ Regia appellãtur: & ea fortaſſe ſunt quæ (præſertim in Hetruria) Appia & vulgò Mele-roſe uocãtur: quæ ipſa quoq; frigida non adeò ſint: cordi uerò amica cẽſentur, ideo quòd uapores cor impetentes fuliginoſos, humidóſq; repellãt, nec ſanè minꝰ ſursũ in caput delatos: deniq; noxã quoq; ex uino in capite contractã ſedãt: neruos quidẽ tentant: ac memorãdi uim retundere creduntur: potiſsimùm quæ natura acida fuerint, nẽpe frigida hæc ſatis ſunt, & ſubſtantiæ tenuitate ſeſe iã ad profundũ addunt: probãtur ex his magis, quæ in hyemẽ repoſita ſeruãtur dulcia: maturitatẽ enim tẽ-

poris mora, adepta pleniorẽ, congruo quoque uſu aptiora redduntur, nec ſanè facilè corrumpũtur: & pro uentriculis debilioribus in cineribus aut uaporibus aquæ diligenter coquuntur cùm edenda ſunt. Pyrorum pari etiam modo Pyra. *grandiora atque matura, eandem quidem facultatem ſeruant, ſed ubérius nutrimentum ſumentibus ſuggerunt, ac uentriculo gratiora ſunt. De Citriis pomis, Limoniis, Aurantiis, & Adami pomis, cùm medicamenti potius quã cibi uices ſubeant, hîc nihil dicimus: poterit quiſque illorum hiſtoriam & uires apud Matthiolum uidere in ſuis commentariis* Libro 1. cap. 131. *in Dioſcoridem. Oliuas maturas* Oliuæ.

& ſi inter ea quæ uentriculo ac uiſui obſunt, Auicenna connumerat, alibi temen groſſas ſalitas, quæ colymbades à Græcis uocantur, appetitum ſubleuare, & uentriculũ confortare, præſertim ſi aceto ſæ ſint, aſſerit. Hac etiam ratione
Cappares *Cappares laudantur: Caſtaneas*
Caſtanea *quòd grauis coctionis, craßique et crudi, licet nõ mali, humoris mate ria ſunt, uentúmque egregiè efficiunt, his qui multum laborãt aut exercentur, relinquẽdas cenſemus: alioqui refrigerant & exiccant, ac modicè aſtringunt: alunt quoque, & elixatæ flatuoſæ facultatis plurimum remittunt, præſertim cum ſeminibus aniſi aut fœniculi*
Nuces. *vel ſimilibus coctæ. Nuces vul-*

gares, quas Regias uocant, calidæ quidem cenſentur & ſiccæ: caput pertentant, ſi quis aſsiduè utatur: & uentriculo infeſtæ ſunt, ac difficilè concoquuntur: grauant linguam, & ſermonem impediunt: licet recentes gratiores uentriculo & meliores ſint: minus enim incommodi adferunt, quamuis craſſi humoris materia ſint. cum ficubus unà commanſæ probãtur magis, quòd per aluũ citius unà deijciantur. Verùm ſolas aut frequentes præſertim extra hyemẽ, uitaſſe, ſalubrius eſt. Nuces quas ponticas appellant, hoc eſt, Auellanæ, quo nomine adſtringunt, poſsint ſanè uentriculo idoneæ cenſeri: ſed quæ nihilo tamen ſecius concoqui **Auellanæ**

contumaces ſint, ob confertiorem ſubſtantiam, qua præditæ uiſuntur, quódque aluum magis ideo adſtringant, quamuis ab Auicenna laudentur quòd omnibus hepatibus conferant, propterea quòd exigui ſunt caloris: Calidæ enim & ſiccæ in primo ſunt gradu, ſicque calidum hepar nõ lædunt, & frigido conferunt: quinetiam aperitiuæ, boníque ſucci materia ſunt: attamen eas inflare, & uentoſitatem in inferiori uentre gignere, necnon capitis dolorem cum cerebri augmento facere, tardæq; cõcoctionis eſſe, & uomitum ciere, tum earum corticem uentrẽ ſtringere: quapropter raró, nec ab omnibus edendæ ſunt. Quòd ſi fortaſ-

ſe ad ſedandam tuſsim & iuuandum ſputum eis aliquando ueſci cõtingit: (etenim ſputũ facile reddunt, & tuſsim antiquam tollunt) extrahendus de earum ſubſtantia ſuccus fuerit. Nam leuioris in hũc modũ coctionis, ſubtiliori expreſſa, & relicta craſsiore ſubſtantia, redduntur: modicoque adhibito præſidio aniſi aut cinnamomi, omnis inflatio tollitur. Vtraque autem tam Auellana quàm nux cũ ficubus exeſa, paruis uenenis conferre ſolet, ut Auenzoar & poſterior Auicẽna teſtatur. Amygdalæ dulces ferè æquales in calore, tum modicè ad humorem declines ſunt, niſi rancidæ ſint: tunc enim calidæ euadunt: boni, quamuis

Contra parua uenena.

Amygdalæ.

pauci, ſunt alimenti: ad hæc, abſtergunt, mundant, aperiunt, & præcipuè ſplenis & hepatis obſtructiones auferunt: tum pectus, renes & meatus urinæ leniunt: ſed quoniam ſomnum faciunt, & propter diuturnam in uentriculo moram (cõcoctu enim difficiles euadunt, ſi ſolæ deuorentur) uapores ad caput mittunt, etiam grauedinis cauſa ſunt: quamobrẽ uelim extrahi ſuccum, quod vulgò lac dicitur, & ferculis aut ſaporibus hoc ipſo, non duris amygdalis, autumno potiſſimùm, ueſci expediet: ita enim facilè deſcendet, & commoda abſque incommodis afferet. Optimum inſuper paraueris edulium (præcipuè æſtate ac au-

Amygdalarũ lac.

Edulium ex amygdal. optimum.

tumno, & tuſsiculoſis:) ſi harum cremorem ſuccreto decoctóq; hordeo immiſcueris, aut alicui tali, amylóque imprimis: hoc enim omnibus præſtat, ut quod tenuiſsimũ ſit, & concoctu facile, ac boni ſucci, ſanguinémque progignat nitidum & tenuem. Granum pineæ maioris ferè temperatum eſt: exiguum enim calorem & humorem obtinuit, fortéque alimentum nec malum, tribuit: & prauos inteſtinorum humores corrigit, debilitatíque corporis ſubuenit, corruptum humorem emendat, tuſsimque & putrefactas corporis materias caſtigat, & coitum excitat. Tardæ quidem concoctionis, tum mordicationem & acrimoniam Pinei.

quandam in eo eſſe fatetur Auicenna, ſed remedium adhibet eius ipſius in feruẽti aqua infuſionem: ita enim magnam abſque læſione nutriendi uirtutem aſſequitur: tũ præcipit ut qui frigidiore ſunt habitu, cum melle: qui calidiore autem, cum ſaccharo comedant. renes & ueſicam inſuper expurgãt, ac roborant, eorúmque ulcera prohibent. Vrinæ ſtillicidio opem mirificè præſtant. Piſtacia, ut Galenus inquit, parum præbent alimẽti: tametſi infarctas humore iecinoris uias expediant, & à uitiis liberent. Addit autem Auicenna quòd nauſeam diſcutiant, & uentriculi os roborent, argumento eſſe ſubamaram, ſubauſterámque

Pineorũ præparatio.

Piſtacia 2. de aliment.

qualitatem, quæ guſtu in his deprehenditur: quapropter non modò ad iecinoris infarctus, ſed ad iecur ipſum uentriculúmque robor͂adum, ea tam cibis quàm medicamentis immiſcentur: quin & ad conciliandam uenerem, & ad pinguedinem inducendam macie & maraſmo affectis commendãtur. Sunt uerò remiſsè calida & ſicca, adeò ut ferè temperata iudicentur. nos æſtiuo tempore parcius, hyeme uerò largius à calido etiam corpore edi poſſe cenſemus. Citri cortex & præcipuè cõditus, hyeme ſumi poteſt: quoniã, ut ex ueterum ſententia inquit Auenzoar, cor & reliqua mẽbra principalia roborat: & licet præ duri- Citri cortex.

tie non facilè concoquatur, magnum tamen uentriculo præſidiũ, & bonum ori odorem, pariterque eius decoctum quãdo in ore tenetur, afferre, notãtum eſt: quin etiã flores, ac etiam folia, confortant ventriculum, pariterque uinum autius in quo infuſus ſit cortex.

Caro Citri. *Caro autem & mala eſt uentriculo & pectori & facit colicam, niſi fortè cum deſpumato melle & aromate aliquo eius nocumentum tollatur.*

Aniſum. *Aniſi ſemen laudo, quòd ventoſitates tollit, hepatiſque & ſplenis obſtructiones, non ſine aliqua ſtiptica ui, aperit: quinetiam ſi eius uapor naribus trahatur, uertiginem & capitis dolorem ſedat, nec non urinam prouocat.*

Fœniculũ. *Fœni-*

culum uerò aliquãto calidius, tardioríſque concoctionis & praui alimenti materia eſt: obſtructiones tamen aperit, cit urinam, & mirabilem proprietatem acuendi viſum obtinuit: adeò ut Democritus ſerpentes ex ipſo edere, & eo fricare oculos, dum exeunt latebras ſit arbitratus. Coriandrum uerò de cuius temperatura diſceptant medici, (Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidũ dicunt) eſt quidem tardæ concoctionis, &, teſte Auicenna, confortat uentriculum calefactum, & uapores cauſa uentriculi, præſertim bilioſos, à capite prohibet, (id quod potius ratione aceti, quo præparatur, facit) ſed tamen uiſus Coriãdrũ.

tenebroſitatem generat: imò, quod plus eſt, Dioſcorides mentem tentare ſcribit, & alibi inter uenena recenſet. ideo explodendus potius illius uſus, præſertim frequens, neque illa qualicunque præparatione fidendum: natura enim eius tolli non poteſt.

Poſteaquam cibi & potus genera quæ opportuna annotatione digna uiſa ſunt, percenſuimus: (nec enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitiſſet.) Nunc ad reliqua, quæ à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad ſalutem conſeruandam pertinentia, accedamus. Enimuero Repletio. *obſeruandum eſt, ne ullo cibi aut*

potus genere replearis: ſed aſſumendi cibi uniuſcuiuſque modus is eſto, quo nondum ſatietas ceperit: ſic enim exuperãs natiuus calor, cibos, qui in uentriculo continentur, confecerit. Præſtat autem alimentorum quoque uires obſeruaſſe, ut ſi ex iis fuerint, quæ ualẽtius, & plus nutriunt, multo ante expletam appetentiã abſiſtamus: ſin eorum, quæ parum ac leuiter alunt, liceat plura ingurgitare: ſiquidẽ hæc diutius concoqui poſtulant, illa facilè aluum ſubeunt. De potu coniectura facienda, pro ſumpti alimẽti humiditate, ac ſiccitate. Et quamuis Hippocrates tolerabiliorem eſſe potus quàm cibi repletionem pronunciarit: Et

Ebrietas an conferat.

Auicenna quorundam opinionem recitans, ebrietatem corpori ſemel in menſe conferre dixerit: nos tamẽ, quia plus obeſſe quàm prodeſſe poteſt, his præſertim qui debile caput aſſecuti ſunt, ab hac ſententia alieni ſemper fuimus. Profectò vinum & ſi natiuo calori maximè congruum eſt, attamen ſicut ſuperfluum oleum lucernæ lumen extinguit: ita uinum calorem opprimit naturalem: ita ut multi homines ſuperfluo uino ſuffocati, perierint. Quòd ſi quãdo in cibo aut potu exceſſiſſe contigerit, ſequenti parcitate compenſandus error: vt ſi prãdium largius fuerit, parcior aut nulla ſit cœna: tum longiori ſomno indulgendum, & ex-

quiſitiori exercitio utendum. Melius autem eſt reliquiis deſiderij citra ſatietatem, à comeſtione & potu deſiſtas: hæ nanque famis reliquiæ, poſt horam unam deſtruũtur. Deterior autem comeſtio, (ut Auicenna inquit) eſt quæ uentriculi grauitatem facit: & deterior potus eſt, qui temperamẽtum egreditur, & in uentriculo natat. Quamobrem ad bonam cibi concoctionem & penetrationem, ſæpè & parum bibere cohortamur.

Quemadmodum uerò nimiam repletionem fugiẽdam, ita nimiã quoque famem & abſtinentiam vitandam cenſemus. Exceſſus nanque & defectus, ut ſapientiores teſtãtur, committẽdi morbi Inanitio.

uim obtinet. nunc uerò diſputãdi nec locus nec tempus eſt, utrum horum deterius ſit. Compẽdioſum enim ſanitatis regimen, nõ autem nunc medicas quæſtiones ſcribimus. ne igitur diu famem patiare, propterea quòd uniuerſo corpori, & uentriculo prius, eius miniſtro officit: illi quidẽ quòd aridum & priuatione alimẽti imbecillum redditur: huic autẽ, quòd uentriculus præter id ipſum commune totius corporis incommodum, putridis item repletur humoribus. Quapropter dum ſumendi cibi hora, certúmque deſiderium fuerunt, quòd ex alacritate & nulla uentriculi grauitate, tum etiam ſeruato interuallo inter horas edendi cõ-

Nimiæ famis nocumenta.

Edendi tempus.

gruo, cognoſces, edas. Arabes ſexdecim horas adhibēt: nā in duobus diebus ter ſolùm edēdum eſſe opinati ſunt. ſtudioſis uel nō adeò calidis uiris decem horas ſufficere poſſe arbitror, his præſertim qui nec replentur, nec duræ coctionis cibis veſcuntur. aliqui octo communiter ſtatuunt horas. Sed pro cōſuetudine, (niſi admodum mala fuerit) & appetitu naturali, ſingulis horæ diſtinguendæ erunt. Cœna uerò parciore uti præſtiterit, ſi uel pernoctandum ſit, uel capitis debilitate, aut grauedine labores, uel fuerit uentriculus imbecillis: ſecus enim, ſit prandium leuius, ſi per conſuetudinem fieri poteſt: quæ in ſene mutari nequit: in iuuene pau-

An cœna maior eſſe prādio debeat.

latim ad meliorem mutanda eſt: largior enim cœna melius ſuccedē te ſomno concoquitur, qui concoquendi facultatem iuuat. Accedit frigidior & obſcurior noctis aër, quo fit ut ſpiritus ad īternas partes collecti, minimúmque animi & ſenſuum functionibus diſtracti ac reſoluti, maximum ſumpto cibo præſidium ut concoquatur, afferunt: ad hæc interuallum longius cœnam, quàm prādium, ſequi aſſolet. quanquam monuimus magnam rationem conſuetudinis habendam eſſe: quæ (ut antea dixi) in iunioribus pedetētim in melius mutanda eſt, in ætate uerò prouectioribus, ni peßima ſit, ſeruanda. illud etiam monuiſſe non pigeat,

Conſuetudo quando mutāda.

ciboſicciore in cœna ueſcendum Cœna cibus.
eſſe:unde aſſatas carnes ad reſecã-
das humiditates ſuperfluas in cœ-
na potius laudandas, mane autem
elixatas.

Danda quoque opera eſt, ut Excremẽtorũ purgatio.
quotidie alui & ueſicæ excremẽta
opportunè de uentre exeant. Et Quibus reb. aluus ſtricta emolliendus ſit.
quoniam, ut maximus Arabũ ob-
ſeruator Auenzoar inquit, con-
uenerunt omnes medici, quòd in
ventrem mollem homini ſeruatur
ſanitas: & cùm ab aliis morbis,
tum uel maximè à pleureſi hoc
beneficio hominẽ præſeruari. Quòd
ſi fortè accidat ut aluus inobediẽ-
tior ſit, paſſulas ante cibum bene Paſſulæ.
maturas hyeme atque alio tempo-
re, cũ ſaccharo præſertim exeſas,

magno futuras auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum eſt) ventriculo etiam & hepati amicæ nimirum ſunt. Sunt & alij fructus, ſed minus ſalubres, quibus per æſtatem & autumnum ueſcare, de quibus abundè ſuprà dictum eſt, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus, & vuæ bene maturæ: qui ante cibũ ſumpti aluum mollire nati ſunt. Accedunt & fructus ſtiptici poſt cibũ ſumpti, ut Pyra, Cotonea: de quibus ſatis abundéq; ſuprà diſſertum eſt, tum Meſpila & alia id genus cibũ cõprimẽtia: quin etiam Beta uel ſpinachia ante cibũ iuuerit, uerno præſertim tẽpore, quo herbarũ uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconiis

Beta.

Maluam extulêre, cuius & hoc peculiare munus eſt (ſi uocabuli rationem quærimus) ut aluũ molliat: Quòd ſi hæc non ſuffecerint, ad Mercurialis auxiliũ unà cum his ipſis, uel ſolam confugiendum eſt. quòd ſi fortè humorũ repletio acciderit, per inediã ſeu diætam tẽtandũ eſt an reſolui ualeãt. Nãq; abſtinẽtia (ut Gal. dit) eſt unus euacuationis modus. Et Damaſcenus inquit, ſi per diætã curare potueris, omnia proſpera ſuccedẽt. Si uerò in tantũ creuerint, quòd diæta ſatisfacere haud poſſit, educẽdi humores pharmacis leuioribus ſunt, duabus potiſſimũ anni partibus, uere ſcilicet & autũno. Cõgrua uerò pharmaca æſtate Caſſiã fiſtulã uel

Malua. Mercurialis. Diata. Humorũ purgatio quãdo & cum quibus fiẽda.

ſyrupũ roſatum ſolutiuum. Vere autẽ & autũno Rhabarbarũ, Agaricũ, ac Senã: tum Electuaria cognita, ut Lenitiuũ, Diacatholiconẽ, Diaſebeſten: bene cõcocta tamen prius (ni furioſa aut uenenoſa ſit) & præparata materia cũ iis q̃ genus præſentis ac dominãtis humoris reſpiciũt, laudamus. Agarici uerò & Rhabarbari aut Senæ calor & ſiccitas, permiſtione refrigerãtiũ et humectãtiũ, qualia ſunt Pruna & Myxa ſeu Sebeſtena & flores cordiales, mitigari & tolli poteſt: cũ quibus ob ſtomachi imbecillitatẽ nõ nihil aniſi uel cinnamomi addẽdũ: & ſi opus foret in magno caumate pharmacũ ſumere, tunc cum aquis uel potius decoctis

Oxalidis ſeu Acetoſæ, Endiuiæ, borraginis, Violarũ, Cichorij, lupulorum ac paſſularũ ebibatur, prout expediẽs fuerit, periti etiã medici cõſilio. Cæterũ nullũ eorũ quæ dicta ſũt aut aliorũ ſumi admodũ copioſe debebit. Siquidẽ nõnulli (ait Galenus) in præſens gaudẽt, ſi copioſius deſederint: uerũ quãto magis ſunt uacuati, tãto his uẽter ſequẽtibus dieb⁹ magis adſtringitur: id quod veriſsimũ eſſe præter ratione, etiã quotidiana ferè experiẽtia uidem⁹: qua de re præſtat in talib⁹ oleo per inferna infuſo, aut re alia leniẽte, aluũ ducere. Sed hoc Germanis ut plurimũ ægrè quis perſuadeat, qui per os malũt remedia ſumere, tãt⁹ eos ea in re tenet pudor.

5. de Tuẽda ſanit. Aluũ poſt ſolutionẽ adſtringi.

De Somno.

Somnus. QVoniam autem ſani maximam ſomni curam habere debēt, ne diminutus, neúe ſuperfluus, ſed temperatus exiſtat, quo eius ipſius percipiantur commoda, & uigiliarum fugiantur incōmoda: idcirco nonnulla de ſomno & vigiliis admonere decreuimus. quorum illud apertiſſimum ſit, ne

2. Aph. 3. modum excedant. Vtraque enim

Nimius. ſupra modum facta (teſte Hippocrate) impedimenta afferunt. Nimi⁹ etenim ſomnus cū pluri humore, tum ſuperfluitatum omniū præter ſudorē retentione, grauat atq; debilitat ac ueluti elixat, & etiam ſenſus omnes obtenebrat, inſtar plurimi cineris operientis ignē ex-

tinguentiſque:ita ut Auicenna cũ ipſum obeſſe animæ pronuntiarit: e contra moderatus à cibo ſomnus corpus uniuerſum humectum red- dit, huiúſque penitißimas quaſq; partes irrorare creditur, facultatéſque noſtras exuſcitare, ac ſenſo ria innouata redintegrare, natura lémque unà ſpiritum, uitalémque, & animalem, ac ueluti denuo cor pus totũ reficere. Ante cibũ exic- candi uim præſtat, corporíſque no- ſtri madorem omnem depaſcitur; interius ſe agente calore: Nihil e- nim aliud eſt ſomnus quàm ſenſuũ detẽtio ſuauior quædam, caloríſq; ad interna reuocatio: iſq; ſi alimẽ tum quod ſatis ſit appoſitum ſibi offenderit, conficit hoc, inque

Modera- tus.

Ante ci- bum.

Quid ſit ſomnus.

vniuerſum corpus diſtribuit, ideq́; præſtat, crudiores aliquos atq; incoctos humores nactus. Sic porrò fit, ut ad hunc modum ſomni cibũ præcedentes commendentur: nullo uerò reperto hi alimẽto, familiares naturaléſq; humores inuadũt, hóſque ipſos abſumũt. Superfluæ itẽ uigiliæ oẽs uirtutes & principes uitæ functiones ĩpediũt, quod natiuũ calorẽ (ut Auerrois inquit) refrigerant, inſtar ignis qui nimio motu difflatur: tum uerò ſpiritum reſoluunt, & maximè debilitãt cerebrũ ac plurimo uapore oppletũ reddũt. Temperatus uerò ſomnus ut antea dictum, uitalẽ uim roborat, & uirtutem naturalem potentem efficit ſuas perficiendi operationes, quarũ

Vigiliæ ſuperfluæ

potiſsima, cibi concoctio eſt: quin-etiam uirtutem animalem requie-ſcere facit, debilitatémque è ſtudiis & laboribus contingentem remo-uet. Ambiget uerò quis de ſomni menſura, an tãta eſſe debeat, quã-tam ab Hippocrate conſtitutã le-gimus: quippe qui ſomnum lauda-bilem & naturalem eum pronun-tiat, qui noctem non effugiat, & diem non impediat. Qui ueterum mos eſſe uidetur, ſi Homero credi mus, qui hominum mores & ſtu-dia diligenter conſcripſit: inclina-to enim ſole, facit hominem ab ope re ceſſare: exorto autẽ, ad obeunda munera excitare bona ex parte ui detur: Vt totam noctem dormiẽdũ, diem autem uigilãdũ eſſe putarit:

Somni menſura.

Nec ab re alibi ventres hyeme & vere calidiſſimos, & ſomnos longiſſimos eſſe dixit Hippocrates. Inter diurnas uerò ſomni horas minus malum eſſe matutinum tẽpus vſque ad tertiam diei horam, in
2. Præ.11. *Præſagiis enunciauit. Sed quia cõſuetudinis ratio maxima habenda*
Sõni ſpatium. *eſt, ut idem Hipp. alibi innuit, idcirco hyeme noctes integras dormiendas non eſſe arbitror. Octo nanque horæ ætati & cõmuni conſuetudini quorum ſcribimus, ſatis ſupérque fuerint, niſi quis imbecillam ualde cõcoquendi uim in uentriculo nactus ſit. Aeſtate uerò æqualem nocti ſomnum laudamus, quoniã breuiores ſint noctes: quinetiam ſpirituũ diſſolutionem & ſicci-*

ſiccitatem per ſomni menſurã largiorem compenſaſſe iuuerit, ut matutinis horis ac etiam meridie ſi opus ſit, non nihil ſomni acceptaſſe præſto ſit: quanquam meridianũ ſomnũ euitaſſe, niſi fortè maxima obſtet conſuetudo, ac præſidium ex eo perſentiſcas, rectius eſt: quòd hu mectantes morbos & humorum defluxum pariat, corrumpat colorem, inflet ſplenem, neruos laxet, pigritiam generet, appetitum debi litet, ad abſceſſúſque & febres præparet. Sed, ut diximus, tantam vim habet conſuetudo, ut in naturam tranſeat: & quemadmodum ex ſapientum teſtimonio, ſunt homines qui prauos cibos edere conſueuerunt, nec obſunt illis: ita de ſo-

Meridianus ſomnus.

Conſuetudinis uis.

mne cenſendũ eſt, præſertim quando urget neceßitas, quia uigilatum antea ſit, ac ſpirit⁹ calore & labore mẽtis uel corporis, magnoperè diſſoluti exiſtant: quippe qui inſtaurationem quærentes, ad interna ſe recipiant: Vnde relictis ſenſibus, cõtingit ſomnus. Quid enim aliud eſt ſomnus quàm ſenſuum uinculũ quo requieſcunt, unde quies nominatur? Attamen hortor, ut æſtiuo præſertim tempore, una ad minus poſt prandium elapſa hora, omni cogitatione & cura uacuus, aut leuis rei cuiuſpiã & facilis lectione recreatus, ſedeas: & abſque ſomno quieſcas. Hæc enim requies cum plurimis non minus atque ſomnus, imò fortaſſe magis conferre

Quid ſomnus.

Aeſtate ni fallendus ſomnus.

ſolet, quia cõmoda abſque incommodis afferat: colligũtur enim ſpiritus, & laxata mentis cogitatione, admodum refocillantur. Quòd ſi coegerit ſomnus, & tanquã fur inuolauerit, (hoc enim cũ epitheto ſapientes Græci ſomnum appellare non dubitãt) capite erecto, thalamíq; occluſis feneſtris, per unius horæ ſpatium dormies. Illud uerò diligentiſſimè obſeruandum eſt, ne illicò poſt cœnam dormias: ſed inter cœnam & ſomnum conueniẽs interuallum ad minus horæ unius cum dimidia intercedat. Expectãdum nanq; eſt donec cibus à ſuperiore parte uentriculi ad inferiorẽ deſcendat: quòd ut citius & facilius fiat, poſt cœnã leuiter ambu-

Non illicò à cœna dormiendum.

landũ eſt: Sic enim fiet ut, ſomnus quietior & continuatior ſit, & cerebrũ à uaporibus qui aſcendere ſolent quum in ore uentriculi diutius moratur cibus, longè minus grauatum ſit. Decubitus uerò ſi longiuſcula poſt cœnam mora fuerit, tum ambulatio iuuerit, ita ut cibus ad uentriculi partẽ imã deuenerit, ſuper ſiniſtrum latus fiet: quoniam hepar ſuper uentriculum hoc in ſitu melius adiacet, & co-ctioni præſto nimirum eſt. Super uentrem item dormire optimũ eſt, quoniam ſitus hic calorem continet naturalem, quo cibus concoquitur. Quòd ſi fortè priuſquã cibus de ore uentriculi deſcendat, aliquo caſu dormiendum ſit, primò

Qualis in ſomno decubit⁹ habendus.

ſuper dextrum latus cubãdũ fuerit, donec cibus à ſuperiori parte deſcenderit:(os nanque uentriculi in ſiniſtra locatum eſt parte) tunc enim ad ſiniſtrum aut ſuper uentrẽ uoluendum eſt corpus, ut cõcoqui in parte carnoſiore ac calidiore, nõ abſque nominatis præſidiis, facilè poſsit. Supinus autem uitandus eſt ſitus, quoniam ad prauos morbos præparat, ut lethargiam, incubum, apoplexiã: nec ſine cauſa: materias nanque ad poſteriora & occiput hic ſitus inclinat: eaſq; ne per proprios exeant canales, uidelicet palatũ & nares, prohibet. Poſteaquam uerò conueniens ſomni menſura expleta eſt, fricationes, ut ſuprà diximus, primùm ti- *Quid à ſomno agendum.*

biis, deinde brachiis, anteriori & poſteriori parti corporis adhibendæ ſunt, corpúſque induẽdum, & feces ueſicæ, tum alui excrementa deponenda ſunt, tum caput fricandum & pectendum, totúmq; corpus extendendum eſt: oculíque, ſi opus ſit, roſacea & fœniculi aqua lauandi ſunt, dentéſque aliquo dẽtifricio abſtergendi, tum aliquid maſtiches, aut galangæ bonæ, aut (ſi pituita magis infeſtet) radicis herbæ quam Imperatoriã ſeu Aſtrantiam uocant, maſticandũ eſt: quia ſuperfluas humiditates à capite extrahunt, capitíque ac uentriculo ſublime præſidium adferunt. Quinetiam poſt cœnam ſi fortè dormiendũ citius fuerit, aut

Maſticatoria.

repletior ſit uentriculus, aut debilior, ac præſertim humidiore cœlo, hæc maſticaſſe cõtulerit, aut thuris albiſsimi granulum unũ aut alterum deglutiiſſe. Sed de ijs hactenus. Nũc ad reliqua tranſeamus.

Cum uerò maxima corporis & animi connexio ſit, ut ſola imaginatione multas & uarias tum ingentes corporis mutationes, quin etiam mortem fieri uideamus, ad ſanitatem ſeruandã bene cõpoſitũ animum plurimum cõferre putamus. Rectè igitur in cãticis Auicenna ad morbos euitandos maximam curã animi habendã eſſe notauit: quod ante ipſum Galenus pronunciauit, abſtinendũ eſſe ab intemperantia harum omniũ ani- Animi accidentia. Moderatio animi & conſtãtia.

mæ affectionum, iræ & triſtitiæ, furoris & timoris, inuidiæ & ſolicitudinis: quia exterminant & mutant ab ea quæ ſecundum naturam eſt conſiſtẽtia. Moderata uerò lætitia, cũ ad omnes animi functiones perficiendas, tum uel maximè ad concoctionẽ celebrãdam, ut triſtitia ad tollendam, impenſo auxilio eſt. à triſtitia igitur ſiue deſperatione, (nã ſpiritus triſtis exiccat oſſa) cauẽdum eſt omnino, lætitiæque Christianæ, (nõ Epicureæ) incumbendum. Nam, ut Auicẽna inquit, Lætãdi frequentia diſponit ad lætitiam, quam duo maxima ſequuntur cõmoda: Vnum eſt robur uirtutis naturalis: tũ ſpirituum regeneratio aſsidua, & mi-

Lætitia.

Triſtitia.

Salomon in Pro.

nima illorum diſſolutio ſequitur: Alterum autē eſt, eius ipſius ſpiritus dilatatio. Senſum præterea tēperatè oblectare iuuat, ut uiſum pulchritudine rerum: auditū harmonia, odoratū ſuaui odore, qualis æſtate eſt aquæ roſaceæ odor: nō dixi roſarum aut uiolarū, quoniā ſua humiditate replent caput uapore: hyeme uerò ligni aloes, quod cerebrum ac cor & uiſcera, tum ſenſus omnes confortat, mirificeq; lætificat. A calidis uerò nimiū & acutis odoribus cauēdum, quoniā ad cerebrum uapores mittūt. Guſtatū uerò ſapore medio, qualis eſt qui è ſaccharo & granatorū ſucco aut cotoneorum per decoctionem ſpiſſato conficitur: aut ſimili tem-

Senſuum propria oblectatio.

Odorat⁹.

Guſtus.

perato, nec excedente qualitate infeſto.

De venere.

Tactus. *TActus autẽ delectatio & uoluptas perquàm mediocris eſſe debet: etenim dũ excedit, ſpiritum & calorẽ innatum ſupra modum reſoluit, humidúmq; radicale ſeu naturale quo natiuus alitur calor, exiccat: unde morbi, ne dicã mors, eam ob cauſam, citius quàm ferat natura, accidunt. Quamobrem cũ in coitu maxima ſpirituum reſolutio fiat, ab illius exceſſu magnopere (præſertim literarũ ſtudioſis & macris) cauẽdum eſt: tametſi conſuetudinis (ut ſæpè dictum eſt) rationem habendam ducimus. Paulatim (ut Hippocrates ait) ex uno*

Coitus magna nocumẽta

2. aph. 51

ad aliud tranſire licet, & non aliter. Vnde Galenus, & ante ipſum Ariſtoteles in problematib⁹, naturæ infenſas mutationes repentinas affirmat, Dionyſiumq́; pulſum regno, propter continētiā ægrotaſſe concludit, cùm repentè ex incontinenti factus eſſet continēs. Itaque cum Galeno concludamus, Quòd Venereorum uſus cōcedi poteſt, ſi tantum interualli in eorum vſu adhibeatur, ut neq; reſolutio aliqua ſentiatur, & ipſe ſeipſo homo quodāmodo leuior factus, ac melius ſpirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experientia addiderim, tutius eſſe raro quàm frequenter coire: quoniā præter multa & magna incōmoda quæ nimius ďf-

Artis medicæ cap. 86.

fert coitus, illud maximum eſt, quòd cerebrum & cor debilitat, totúmque corpus exiccat: propterea quòd de ſubſtantia poſtremi alimenti euacuat. Sperma enim ut Ariſt. ait, eſt ultimum alimenti utilis: tũ etiam, ut diximus, quòd propter uoluptatem, quæ maxima eſt, nimia ſpirituum & natiui caloris diſſolutio fit, & uentriculus præcipuè læditur, ſicut eius opportuna abſtinentia iuuatur. Non ab re putauit Auicẽna magis obeſſe, ſi modicum quid ſpermatis fluat per cõcubitum ſupra quàm natura toleret, quàm ſi quadragies plus ſanguinis promanauerit. Nam ſemen res eſt natiuo calori & humido cõformior ac ſpiritualior, quàm

Nimia ueneris incommoda

ſanguis. Venus præterea ſiccis tẽperamentis inimiciſsima eſt: nec non frigidis: innoxia uerò (moderato uſu) iis tãtum eſt qui calidi ſunt & humidi, tum uerò qui genitura naturaliter abundant. Galenus ſtatum corporum eorum dicit eſſe peſsimum, qui genitale ſemen copioſum calidúmque gignunt, quod eos ad expulſionẽ ſui proritat: poſtquam & uentris os illis reſoluitur, & ipſi toto corpore non ſolum relaxantur, imbecillíque fiunt, ſed etiã ſicci, graciles, pallidi, cauíſq; oculis cõſpiciuntur. quibus ipſe remedia affatim ibidem præſcribit. Sed ſi quis calida impensè cibaria, & flatuoſa, poténſque uinum ac multum deuitet, uenereáſq; ima-

Ve᷉ꝰ quibus innoxia.

De Tuen. ſan. lib. 6.

Venerem vt quis deuitet.

ginationes & ſimiles uoluptates fugiat, non facilè à Venere tentabitur: pariter ſi philoſophiæ moralis ſacrarúmq; literarum ſtudiis ſe dedat, & otia penitus ablegет, pulchrarúmque mulierum, quantum fieri poteſt, conſortia. Vſus etiã ſeminis ſalicis Amerinæ ſeu Viticis, non parum modis omnibus cõfert. Si lumbi nimis ſint calidi, ungantur hyoſcyamino aut papauerino oleo, & genitalia pariter: plumeus lectus ablegetur. Quidã aqua gelida uerenda macerant, præſentaneo remedio. Qui Nympheam 12 diebus bibunt, genitura & coitu priuantur. Sed denique lauta copioſáque cibaria dimittantur præter neceſſarium tuendæ ſanitatis

vſum. Nā Venter, Pluma, Venus, laudem fugienda ſequenti. Memini me aliquando legiſſe, referente Chryſoſtomo, Chriſtum Dominum noſtrum, dū in terris ageret, ita parum comediſſe ac bibiſſe, ut ſuperfluum illud ſemē non generarit. Sed in hac re, ut in multis alijs, paucißimos illum habere imitatores puto, et ſi pleriq; in ore habeāt, Omnem Chriſti actionē, noſtrā eſſe inſtructionem. ſed ad finem rei propoſitæ accedamus. Quum uerò natura appetens coitus eſt, nō cogitatione, nec concitata extrinſecus, ſed multitudine ſpermatis incitata, eligenda hora fuerit opportuna. Enimuero poſtquam cibus cōcoctus eſt, non tamē fames adeſt, Tempus coitus.

coeundum eſt:ut inde etiam ſomnus aut quies ſequatur, quæ laßitudinem illam ex coitu contractam tollat, aut ſaltem leniat. Potius enim (ſi errãdum eſt) ſuper cibum, quàm ſupra nimiam alimenti indigentiam (ut Galenus docet) peccandum eſt. melius enim (id eſt minus malum) eſt calefacto magis, quàm infrigidato: & pleno, quàm vacuo: & humecto poti⁹ corpore, quàm exiccato uti Venereis: docuerat autem prius, temperiem in his eligendam eſſe: ut non ſuper calefactum, non infrigidatum: nõ humectum, non ſiccatum, non repletum, non exinanitum ſit corpus. Neque hîc eam Solonis legem habere locũ uelim, qua cauerat, cùm

Loco qui ſupra.

longius

lõgius abſtinerẽt, ut ter in mẽſe omnino cõgrederetur uir cũ uxore: cũ ſæpè ac multis uel ſemel nimiũ ſit: nec coitus res ſit neceſſaria ad indiuidui cõſeruationẽ, ſed ſpeciei tãtũ. Sed Ethnico Soloni relinquatur ſua lex. Cõtingit ſtudioſis ſæpi⁹ ut pituitoſus ſuccus à capite in frigidũ natura uentriculũ decurrat, quibus non difficile ſuccurritur, ſi manè aliquid medicaminis ſeu cõfectionis Diatrion pipereon, nẽpe drachmã unã uel alterã, ſumpſerint. Sed & piper ſolum, præcipuè quod album eſt, cõminutum, atq; aquæ immixtũ, bibere ijs licet: uel zingiberis conditi parũ, aut chebulũ conditum ſummo manè ſumãt.

Solonis lex explosa.

Ventriculo frigido ut succurratur.

Aerem, tãetſi poſtremò deſcri-

bimus qualis in conſeruanda ſanitate eligi debeat, eum tamē præcipuum nec aliis minus curādum ducimus: aſsiduè nanque eum ipſum inſpirare neceſſe eſt, ut competens refrigerium cordi et ſpiritibus adferat: hæc enim inter alias maxima homini neceſsitas eſt, ut uix momento temporis uiuere ualeat, niſi nouus ad cor refrigerandum aër adueniat. Optimum itaq;, hoc eſt, puriſsimum in pulmones trahere, omnibus iuxtà ſalubre eſt. Nā impurus aër, omni ætati aduerſatur. At uerò quæ ex calore, frigore, ſiccitate, humiditatéque diuerſitas aëris contingit, non perinde ſe ad omnes homines habet: ſed corporibus quæ optimo ſunt tempera-

mento, etiam optimè temperatus aer eſt ſaluberrimus. In quib⁹ uerò aliqua exuperans qualitas dominatur, iis utiliſsimus aer eſt, qui ei qualitati pari gradu aduerſatur mutatur enim tẽperamentũ cõtraria uictus ratione, cuſtoditur ſimili. Obſeruandum igitur (qua fieri poteſt) ne in corrupto & fœtido nec turbato in aere, tum ualde frigido, aut nimium calido nimiſue humido degas, aut flatibus uaporoſis expoſito, quales ſunt qui de meridionali plaga ad nos perueniunt. Aer ut uariandus.

Degendum hyeme in loco aprico uerſus oriẽtem expoſito: ſemper tamen à Solis radiis, meridie præſertim, uitandum eſt caput: quoniam præterquã quòd caput calefaciũt, Hyemis habitatio

materias etiam ad ipſum trahunt: quamobrem grauitatis nonnunquam et fluxus ſanguinis narium cauſa ſunt. Magis autem Lunares radij præcipuè cùm dormitur, fugiendi ſunt. Prauos etenim morbos efficiunt, propterea quòd Luna mouet humores. Pariter nocturnum aerem fugiendum cenſemus, quoniam Sol uitæ dator à noſtro diſceſsit hemiſphærio. Quòd ſi fortè hyeme turbatus (qui animam, ut inquit Auicenna, triſtificat) & caliginoſus ſit aer: aliqua (ſi non ex omni datum ſit) parte compenſandus eſt: quod fiet ſi domi, aut operto loco cumpluſculas diei horas traxeris: tum uerò thalamum in quo degis, laudabilium

lignorum exuſtione calfacias; uel tum iuniperi aut ligni aloes ſuffitum adhibeas. Aeſtate uerò temperatior locus eligendus eſt, cuius feneſtræ uerſus Septentrionalem plagam ſitæ in propatulo ſint: & ſi opus eſt, aqua roſacea & aceto rorandus eſt thalamus, præſertim cùm fœtor, aut aliàs fortaſſe malus uapor fuſus in aere ſit. Auicēna montanum aerem æſtate laudat, & ſuperiorem domus partem nocte, inferiorem die habitandam cenſet. Habitationem Ariſtoteles elegit altam ad meridiem orientémque ſpectantē, ſub aere ſubtili, nec humido, nec frigido. Et Plato longæuos in altiſsimis atque temperatis reperit regionibus. Illud

Aeſtatis habitatio

Aeris electio.

uerò ſciẽdum eſt, aerem ſublimiori parte, ubi à radiis Solis reflexis non incaleſcit, frigidum eſſe: & quò altior eſt, eò frigidior. Ob id habitare mediis in domibus hyeme; ſublimibus in æſtate, optimũ eſt. Cauendum inter reliqua (quod ad exercitium ſpectat etiam) ne dum incalueris, te uento aut gelido aeri exponas: quod huiuſcemodi mutationes naturam plurimum lædunt, frigúſque cùm meatus obſtruẽdo humorum refrigerium & uaporum difflationẽ impedit, tum innato calori, cerebróque potiſſimùm & neruis officit. In uniuerſum autem Hippocratis ſententia præ oculis habenda eſt, cuius uerba citaſſe nõ piguit: ait enim, Plu-

Repentinam omnem mutationem eſſe fugiẽdam.

rimum atque repentè euacuare, uel replere, uel calefacere, uel refrigerare, ſiue quouis alio modo corpus mouere, periculoſum: quoniam omne nimis eſt naturæ inimicum: Sed quod paulatim fit, tutum eſt, tum aliàs, tum cùm ab altero ad alterum tranſitus fit. Denique cùm magnus in aere exiſtit ardor, danda maior opera eſt, uti in frigido aere degatur, tum & cibis qui & humectent & refrigerent ueſcendum, & in uniuerſum regimine frigido & humido ad caliditatem & ſiccitatē aeris frenādas utere: ſicut dum frigida & humida inualeſcit hyems, calidiorem & ſicciorem uictum adhibere, utiliſsimum eſt. Exiccatiuum

1. aph. 51.

Ne quid nimis.

Nocenti aeri contrariis reſiſtendum

Victus qualitas ut varianda. *autem regimen primo uere potiſsi mùm, autumno autem humectatiuum, laudatur: æſtate uerò & autumno fugienda exiccatio eſt. Conuenienti autem regimine tempori æſtiuo, & in fine ueris & principio autumni utendum: at principio ueris & fine autumni, ſimile regimẽ hyemali eſſe debet.*

Sũma ſalubris uictus. *Coronidis tandem uice memineris amice & candide lector, optimè dictũ eſſe illud, Cibis haud* Sect. 1. *ſatiari, impigrum eſſe ad laborẽ,* Prob. 47. *genitale ſemen cõſeruare, res eſſe longè ſaluberrimas: atque Ariſto-* 6. Epid. par. 4. *telem in Problematis, Hippocratem imitatum, uniuerſam bonæ ualetudinis rationem in cibi ac potus parcitatem, & laboris mediocri-*

tatem, referre. Cùm autem etiam propter peccata ueniant aduerſa, non obliuiſcamur in noſtra nos legitima uocatione ſeu uitæ genere, Deo patri noſtro approbare, atque abnegata impietate, & mundanis concupiſcentiis, ſobriè, iuſtéq;, & piè uiuamus in præſenti ſæculo expectantes beatã illam ſpem, & illuſtrationem gloriæ magni Dei, & ſeruatoris noſtri Ieſu Chriſti, qui dedit ſemetipſum pro nobis, ut redimeret nos ab omni iniquitate, & purificaret ſibi ipſi populum peculiarem, ſectatorem bonorum operum.

Aph. 20. Vt Chriſtianè uiuendum.

Paul. ad Tit. 2.

FINIS.

W

RERVM ET VERBORVM IN HOC LIBELLO MEMORABILIVM Index: in quo numerūs folium, a. primam eius paginam, b. ſecundā deſignat.

A.

ABuſus ubique uitandus, 73.b
Acetoſa ſeu Oxalis 62 b
Acetū quibus proſit. 58.a
Aceti uires ibid.
Aër & ei⁹ cōſidera. 97.a
Aeris electio, 99.a
Aeri nocenti contrariis reſiſtendum, 100 a
Aeſtatis habitatio, 99.a
Aeſtate an exercendum ſit corpus, 13 b
Aetati ferè omni conducunt quæ in hoc libro ſcribuntur, 9.a
Alarum caro, 39 b
Aluus quibus rebus emollienda, 84.a
Aluum poſt ſolutionem adſtringi, 86.a
Amygdalę, 77.a
Amygdalarum cremor, folio 56.b
Amygd. lac, 77.b
Anates quibus commodæ, 39.a.b
Anguilla uitāda, & quare, 53.a
Animi accidentia, 92.a
Aniſi ſemen, 79.b
Anni partium exercitium. 13.a
Appetitus non irritandus, 28 a
Apij & petroſelini radices, 61. b
Armeniaca, latinè Mala aurea, 70.b

Aſparagis ante cibos alios ueſcendum, 63.a
Auditus exercitiũ, 21.a
Auellanæ & earum tẽperamentum ac uires, 76.a.b.& ſequent.
Aurata, quæ & Chryſophrys, 51.a
Autoris munus & propoſitum in hoc opere, 6.b

B.

Balneũ duplex. 21.b
Balnea quando noceāt, folio 22.b
Beta ſeu Blita, 63 a.84.b
Bona humana quatuor Platoni,& quæ, 2.a
Borrago, Bugloſſa; Bugloſſum, 63.a
Braſsica & eius uires, fo. 64.a
Butyrũ & eius conſideratio, 46.b

C

Cancri caput lędũt, 54.a
Capitis exercitium obſeruandum, 19.a
Capitis lotio, 20.a
Cappares quare laudentur, 75.b
Caro circa oſſa ſuauior, 40 a
Carnis uis, 35.a
Carnis aſſatæ cognitio, 42.b
Carnes calidæ an frigidæ edendæ, 42.a
Carnes ſalitæ, 41.a
Carnium electio, 35.b
Carotæ radices, 61.b
Carpio piſcis, 51.b
Caſeus,& eius conſideratio, 47.a
Caſtaneæ quibus relinquendæ, 75.b
Cepę, Allia, Porrũ, 66.a
Ceraſa quæ deligenda, folio 70.a
Chereſoliũ herba, 65.b
Chriſtianis ut Chriſtiane uiuendum, 101.a
Cibus & potus, 24 a
Cibi parcioris incom-

modo, 28.a
Cibi quínam commendentur, 25.a
Ciborum frigidorũ correctio, 54.b
Ciborum genera quæ ſimul ſumi poſsit, 26.b
Ciborum ordo ſeruandus, 26.a
Ciborum uarietas fugienda, 24.b
Ciceris ius 59.b
Cichorium ſiue Intubũ, folio 61.b 62.a
Cinnamomi temperamentum ac uires, folio 58.a.b
Citri cortex, 79.a
caro, 79.b
Cochleæ, 44.a
Cœna an prãdio maior eſſe debeat, 83.a
Cœnæ cibus, 84.a
Coitus magna nocumẽta, 93.b
Coloſtrum uitãdum, & quare, 46.b
Columbi & columbini pulli, 38.b
Compendium hoc qua diligentia, & quibus laboribus concinnatum, 2.b
Conchilia, conchæ, & oſtrea parcè edenda, folio 54.a
Conſuetudo quãdo mutanda, 83.b
Conſuetudinis uis, folio 89,a 93.b
Coriandrum & eius tẽperatura ac uires, folio 80.a.b
Corporis ualetudo, cum animæ ſanitate, maximũ in hac uita bonum, 2.a
Cotonea & eorũ uires, folio 73.b
Coturnices, 38.a
Cucumer, Cucurbita, folio 65.a

D.

Deãbulatio fortis, 14.a

Deābulatio ſuauis, 17.a
Decubit⁹ in ſomno qualis habendus, 90.b
Diæta ſeu inedia, 85.a

E.

Ebrietas an cōferat, 81.b
Edulium ex amygdal. optimum, 77.b.78 a
Endiuia, 62.a
Equitatio laudatiſsimū exercitium, 15.a
Erithinus piſcis, 5 .a
Excremētorum purgatio, 84.a
Exercitium & eius commoda, 9.b tempus, 12.a. terminus, 16.a

F.

Fabæ, & earum temperamentum, 60.a
Famis nimiæ nocumenta, 82.b
Far ex hordeo, 59 a
Ficus & earum electio, 66.b.67.a
Fœniculum, 79.b.80. a
Fricationes ad quid proſint. 17.a
Frigidæ lotio quibus & quando conueniat, 24.a
Fructus & eorum conſideratio, 66.b
Fructus apte cibum ſumendi qui, 68.b
Fructus poſt cibū edendi qui, 71.b
Fungi & Tubera, 65.b

G.

Gallinæ & capi, 37.a
Gobius vel Gobio, 51.b
Granatorum ſeu Punicorum genera tria, 72.a.b
Guſtus, 93.a

H.

Hepata ab omnib⁹ quare laudentur, 39.b
Hominem ſibi ſoli non eſſe natum, 8.b
Hyemis habitatio, 98.a
Humorū purgatio quādo & cum quibus facienda, 85.a

I.

Inanitio & nimia abſtinentia fugiēda, 82. a.b

Indicationes medicas à quatuor ſumi capitibus, 5.a

Intubum ſiue chicoriū, 62.a

L.

Lactis cōſideratio, 44.b correctio, 45.a. cōmoda, 45.a. electio. 45.b

Lactuca, 62.a

Leguminum electio. 60.b. 61.a

Leporis carnes quales, & quādo edendę, 37.a

Lucta, palęſtra & ſaltationes, 15.b

Ludus paruæ pilæ, 14.b

Lupus piſcis, 52.a

M.

Mala & eorum conſideratio, 74.a.b

Maluæ peculiare munus, 85.a

Maſticatoria, 91.b

Medullæ & cerebella, 40.a

Mel & aqua eius, 56.b

Melon ſeu Melopepō, 69.b

Menta & eius uires, 62.a

Mora dulcia & acetoſa, 69.b

Mugiles ſiue cephali, 50.b

Mullus piſcis, 52.a

Mutationem omnem repentinam eſſe fugiendam, 99.b

N.

Nuces & earum genera, 75.b. 76.a

O

Oleum amygdalinum, 56.b

Oleum omphacinū. 55.b. maturarum oliuarum, 56.a

Oliuæ maturæ, 75.a b

Ordo in ſumendis cibis ſeruandus, 26.a

Orizæ temperamētum

& uires, 58.b.59.a
Ouorũ cõſideratio, 43.a
Oua boni nutrimenti proprietates omnes obtinere. 43.b

P.

Panis unde dictus, 28.b
Panis qualis eſſe debeat, & quando comedendus, 28.b.& ſeq.
Paſſæ ſiue paſſulæ 68.a. 84.a
Paſſeres quibus conueniant, 38.a
Perdices iuuenes optimi nutrimenti, 37.b
Perſica poma, 70.b
Petroſelinum, & eius temperamentũ ac uires, 65.a
Pharmacorum nocumẽta, 10.b
Phaſiani, 37.b
Pinguedo & adeps, 40.a
Piſces, & eorum conſideratio, 48.a.b
Porcinæ carnes quibus conueniant, 36.b
Portulacæ temperamentum & uires, 62.b
Pulli gallinacei æſtate & autũno edendi, 37.a
Punica mala, 72.a
Pyra uentriculo grata, 75.a

Q.

Querquerulæ ſiue qualeæ, 38.b

R.

Radiculæ, 62.a
Rapæ & earũ uires, 61.a
Repletio tam cibi quã potus uitãda, 80.b.81.a

S.

Sacchari temperamentũ & uires, 57.b
Salis natura & uſus, 54.b.55.a
Sanguis ut fiat optimus, 25.b
Senſuum propria oblectatio, 93.a
Sitis quomodo extinguitur, 33.b

Solonis lex exploſa, 97.a
Somnus quid, 87.a.89.b
Somnus nimius, 86.b. moderatus, 87.a. ante cibum, 87.a. meridianus, 89 a
Summa ſalubris uictus, 100.b

T.

Tactus delectatio & uoluptas, 93 b
Temulentię remedium, 64 b
Tempus coitus, 96 a.b.
Teſticuli omnibus corporis partibus meliores, 39 b
Torta uel tarta, 48.a
Truta piſcis, 51.b
Turdi, 38.a
Turtures colũbinis pullis meliores, 39.a

V.

Vaccinæ carnes uitandæ, 36.a
Valetudinem quomodo quis diutiſsimè ſuſtentare poſſit, 8.a
Varietas ciborum fugienda, & quare, 25.a
Ventriculo frigido ut ſuccurratur, 97.a
Venus quibus innoxia 95.a
Veneris nimiæ incommoda, 94, b.remedia, 52 b.95.a.b
Vinum cor lætificare ſacræ literæ teſtantur, 29.b
Vinum mellitum aut dilutum quomodo dignoſcitur, 34.b
Vini uis maxima, 29.b electio, 30.b
Vini moderati utilitas 30 a immoderati nocumenta, 30.b.
Vuæ albæ nigris meliores, 67.b

FINIS.

BIBLIOTECA NAZ. VITTORIO EMANUELE ROMA